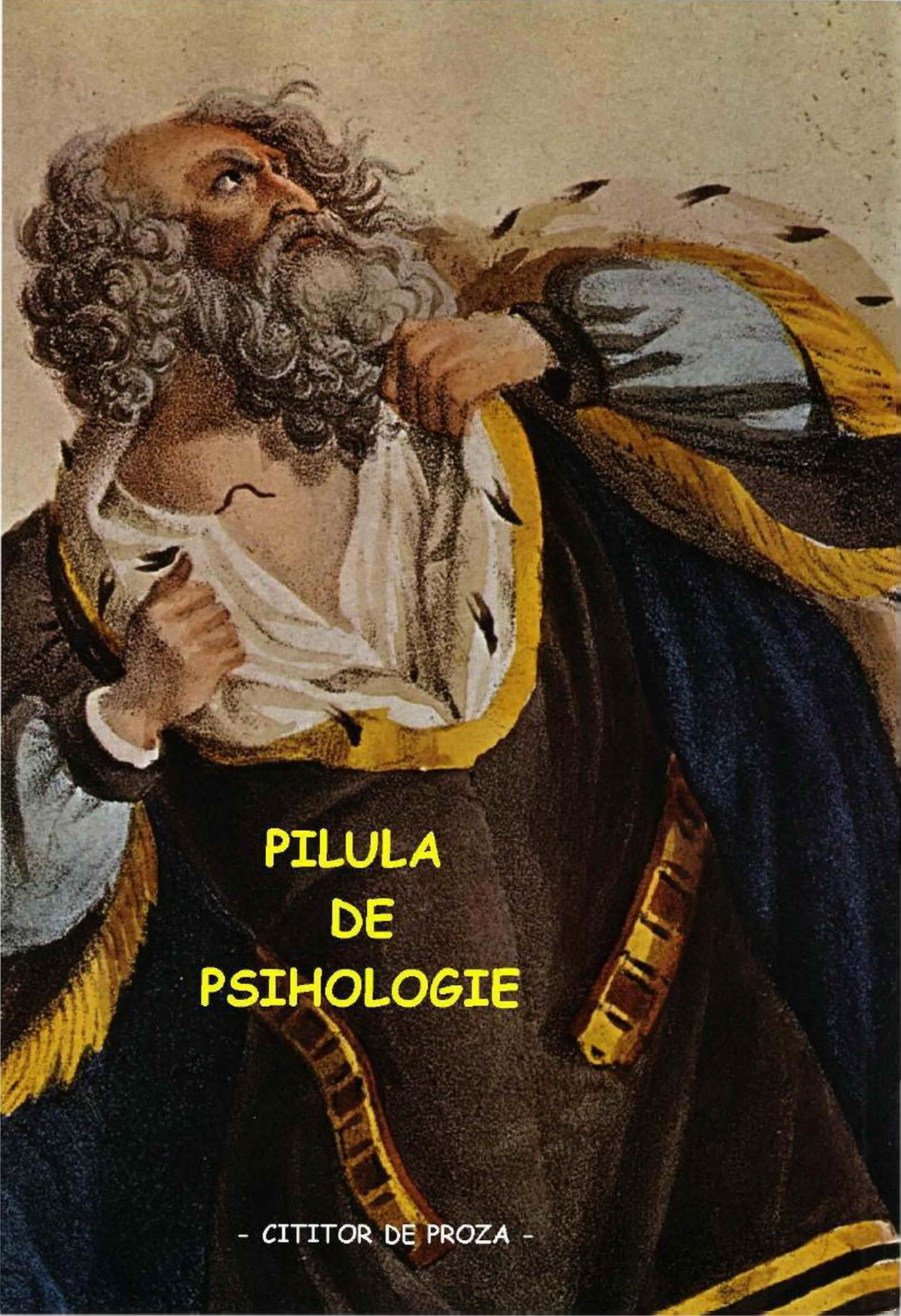

PILULA DE PSIHOLOGIE

- CITITOR DE PROZA -

Pilula de psihologie (1)

Kohut (1977) a introdus termenul "tragic man", omul tragic, tipologie a personalităţilor narcisice care descrie persoana ce suferă de grandiozitate reprimată şi disperarea cea mai pură. Această persoană ştie şi înţelege că nu şi-a îndeplinit ambiţiile şi împlinit Self-ul, că a ratat vocaţia autencităţii, dar şi pe cea a creativităţii Psihologia self-ului crede că esenţa omului este definită atunci când îl vedem ca pe un self şi că homo psychologicus (dacă îmi scuzaţi acest termen care este utilizat pentru a se opune lui homo natura) este, la nivelul cel mai profund, Omul tragic, care încearcă fără a reuşi întotdeauna, să realizeze programul instituit în profunzimile sale de-a lungul întregii sale vieţi(extras din ultimul articol al lui Heinz Kohut, Introspecţie, empatie şi ocolişurile sănătăţii, 1981)

Pilula de psihologie (2)

Întrebare: Nu mă interesează să descopăr ce scenariu de viaţă mi-a fost hărăzit încă de la naştere de către părinţi, nici cum mă direcţionează în viaţă caracteristicile mele înnăscute şi dobândite, nu mă interesează nici compulsia mea la repetiţie şi nici atât compulsia mea la destin, compulsiile despre care vorbea Freud. Un singur lucru mă interesează sincer, parafrazându-l pe Eric Berne: Ce fac, după ce îţi dau "Bună ziua"?

Pilula de psihologie (3)

Extras dintr-un interviu cu Eric Kandel

Correspondent: Well, if a painting is a buffer between the artist and the beholder, how do scientific developments account for what the artist withholds or decides to distort? Or what the beholder might in fact misinterpreted or be tricked into interpreting? There are many illusions in this book too.

Kandel: This is, of course, true. The sign of a great painting is its ambiguity. It allows you and me to bring different things to bear on it. And depending upon our relative sophistication on a particular subject, or a particular sub-subject, we would interpret it in different ways. So I think this is part of the greatness of art, that it allows different people to bring their own experiences to bear on it in an individualistic way.

Reporter: Ei bine, dacă o pictură este o zonă de tranziţie între artist şi privitor, cum dau socoteală descoperirile ştiinţifice despre ceea ce artistul ascunde sau decide să transfigureze? Sau ce ar putea să interpreteze, de fapt, eronat privitorul sau să-l păcălească în interpretare? De asemenea, în această carte sunt prezentate multe iluzii Kandel: Desigur, este adevărat. Semnul unei mari picturi este ambiguitatea sa. Ne permite, ţie şi mie, să-i atribuim diferite lucruri. Şi, în funcţie de gradul de sofisticare al fiecăruia dintre noi în ceea ce priveşte un subiect anume sau un anumit sub-subiect, am putea s-o interpretăm în moduri diferite. Prin urmare, cred că face parte din măreţia artei faptul că aceasta permite oamenilor să-i atribuie propriile experienţe, dintr-o perspectivă individualistă.

Fragment din dialogul cu Eric Kandeel (laureat al premiului Nobel pentru Ştiinţă, 2000) cu ocazia lansării cărţii "The Age of Insight", 2012

Pilula de psihologie (4)

Teama de a alege, Autor Ştefana Ivănescu

Teama este un sentiment, ne aparţine şi este adânc înrădăcinat în noi. Temerile ne guvernează vieţile şi atâta vreme cât ne vom lăsa conduşi de ele, vom rămâne blocaţi în lipsa de acţiune, ne vor împiedica să obţinem ceea ce dorim. Vrei, spre exemplu, să publici o poezie? Ţi-e teamă de ce vor spune rudele prietenii? Nu vei publica, iar în sufletul tău va rămâne neâmplinirea acestui fapt! Trebuie să ne înfruntăm temerile, în felul acesta vom obţine

curaj, încredere, putere. Prin acestea vom ajunge să ne cunoaştem mai bine pe noi înşine, ca şi pe ceilalţi, iar alegerile necesare să fie mai uşor de făcut. Alegerea conduce la schimbare. În tehnologie, ştiinţă, acestea se produc rapid, dar fiinţa umană veşnic este rămasă în urma acestora. Schimbarea umană trebuie să fie interioară, înseamnă a dobândi o cunoaştere profundă, experienţă solidă şi verificată. Putem învinge temerile! Trebuie să luptăm pentru acest lucru!

Pilula de psihologie (5)

Despre normalitatea psihică, autor Ştefana Ivănescu

Normalitatea psihică este asociată cu starea de sănătate mentală şi cu starea de bine, dată de echilibrul fizic şi psihic, de funcţionarea armonioasă, adecvată, unitară, integrată a organismului şi a psihicului. Conceptul de sănătate se referă la echilibrul fizic şi psihic al persoanei, la ritmuri fiziologice, afective, motivaţionale, adaptate solicitărilor mediului. Starea de sănătate reflectă echilibrul dinamic dintre organism şi mediu, iar perturbarea echilibrului psihosomatic este considerată una dintre cauzele majore ale apariţiei tulburărilor psihice.
Normalitatea psihică se caracterizează prin imagine de sine pozitiva, încredere în sine, autonomie, independenţă, nivel crescut de conştientizare, capacitate de autoevaluare, introspecţie, abilitatea de a învăţa din experienţa trecută; capacitatea de a gestiona trăirile afective negative, capacitatea de a depăşi situaţiile conflictuale, flexibilitate, spontaneitate, deschidere la experienţă, receptivitate la nou, capacitatea de a percepe corect lumea şi propria persoană

Pilula de psihologie (6)

Starea de bine subiectivă, autor Ştefana Ivănescu

Fiinţele umane au trăit întotdeauna cu necesitatea de a înţelege care este cel mai bun, mai dezirabil mod de a fiinţa în această lumeSatisfacţia asupra vieţii se bazează pe un set individual de aprecieri subiective cognitive. Această abordare "se bazează pe standardele de care se foloseşte respondentul să determine ceea ce este bun în viaţă" (Diener, 1984). Diener a susţinut că esenţa bunăstării rezidă în evaluarea globală a unei persoane faţă de calitatea vieţii în funcţie de propriile sale alegeri în ceea ce priveşte criteriile folosite. Cercetările privind echilibrul afectiv folosesc o noţiune de bunăstare care corespunde termenului popular de fericireFericirea este o orientare afectivă spre "starea de bine", care implică o preponderenţă a afectului pozitiv în raport cu afectul negativ (Diener, 1984). Din această perspectivă, se asumă ca indivizii sunt fericiţi atunci când ar experimenta mai multe sentimente pozitive decât negative pe parcursul vieţiiSursă: irpi.ro

Pilula de psihologie (7)

Inimă de om, autor: Alexandru Boris Coşciug

Aş dori să discutăm despre persoană şi personalitate, ca manifestare a trasabilităţii unei fiinţe umane, despre care profetul Daniel spunea că i s-a dat inimă de om (7.4
Dan Tudor în cartea sa Originea speciilor din perspectiva mileniului III (pg. 17), dă singura definiţie din lume ce vorbeşte despre rolul informaţiei genetice (cuvântul) în geneza vieţii: O vieţuitoare poate fi definită ca fiind o informaţie sub forma unei programări genetice riguroase, cu acţiune replicativă specifică, care se manifestă numai în anumite circumstanţe corespunzătoare speciei pe care o reprezintă şi care are ca punct de plecare doi gameţi de origine bisexuată care se contopesc într-un mediu specific fiecărei specii, de unde primesc energia necesară dezvoltării şi transformării în puiul formei de viaţă pe care o reprezintă. Şi am să completez această definiţie cu opinia mea.Dacă plantele şi animalele au un

comportament previzibil, ca urmare a unei programării genetice riguroase şi rigide privind răspunsurile la informaţia recepţionată din mediu, omul este liber să acţioneze în toată plaja posibilului, de la diabolic la divin....Ce-i de făcut pentru a-i readuce omului inima de om ("human mind" - Biblia în engleză) şi a opri involuţia ireversibilă despre care vorbeşte Marius Creţan în cartea sa "De la maimuţa sălbatică la maimuţa domestică"?

Pilula de psihologie (8)

Efectul gestalt, autor Adrimir

Efectul gestalt se referă la capabilitatea de generare a formei de către senzaţiile noastre, de exemplu în pictură şi desen prin recunoaşterea vizuală a figurilor şi a formelor întregi în locul unei simple colecţii de linii şi curbe. Aserţiunea "Întregul este mai mare decât suma părţilor" este deseori folosită în teoretizarea gestalt-ului, deşi este o traducere greşita a frazei originale a lui Kurt Koffka "Întregul este altceva decât suma părţilor sale". Acest principiu stă la baza modului în care noi înţelegem un tablou (Rudolf Arnheim, 1954), respectiv orice operă de artă în ansamblul ei. În lumina celor spuse de Koffka este greu de presupus că întregul, adică opera de artă, îşi capătă întreaga valoare estetică dintr-o însumare aproape imposibilă a trăsăturilor formale.
Informaţie net:
http://en.wikipedia.org/wiki/Gestaltism#Pr.C3.A4gnanz
http://ro.wikipedia.org/wiki/Gestaltism

Pilula de psihologie (9)

Lacan despre libertatea umană, autor Adrimir

Luarea unei decizii "adevărate" reprezintă condiţia libertăţii umane în concepţia lui Lacan. Acestă decizie trebuie să fie luată în urma unui raţionament logic lipsit de subiectivitate , într-un timp pentru înţelegere, pentru a-l accepta pe acel-altul şi a te integra în colectivitatea oamenilor.
Nu numai că omul nu este liber să îşi aleagă lanţurile-deoarece nu există nicio apariţie originară a libertăţii -, dar este şi condamnat , pentru a deveni liber, să se integreze în colectivitatea oamenilor în urma unui raţionament logic. Astfel spus, doar apartenenţa, în conformitate cu axa orizontală a lui Freud*, întemeiază relaţia subiectului cu acel-altul, şi doar virtutea logicii îl conduce pe om la adevăr, adică la acceptarea acelui-altul folosind o dialectică a recunoaşterii şi necunoaşterii (Elisabeth Roudinesco, Jacques Lacan. Schiţa unei vieţi, istoria unui sistem de gândire. Editura Trei, 1998, pg. 197-198). *axa orizontală desemnează în concepţia lui Freud relaţia dintre indivizii aceleiaşi mulţimi, în care aceştia se identifică, la nivelul eului lor, unii cu alţii (Rodinesco, 1998, pg. 193).

Pilula de psihologie (10)

Tentaţia fructului oprit, Autor Adrimir

Şi dacă la un moment dat apare tentaţia fructului oprit? Şi dacă mai mult de o pasiune a cărnii el îmi oferă tandreţe, atenţie, ochii în care să mă topesc, gesturi care cu greu îmi mai aduc aminte de noi? Şi totuşi nu vreau să te părăsesc, însemni atât de mult pentru mine, deşi acum te iubesc molcom şi întristată. Nu e firesc să mă întorc spre tine, partenerul meu de cuplu, şi să te rog să mă ajuţi să nu te părăsesc? Să te rog să mă iubeşti ca prima oară, să te reîndrăgosteşti? O să te jignesc dacă îţi spun că m-am îndrăgostit şi acea persoană nu eşti tu? O să-mi întorci spatele ofensat fiindcă nu găsesc resurse interioare să măresc focul dragostei la care obişnuiam să ne încălzim sufletele şi îţi cer ţie ajutorul? Oare cum ar trebui să se procedeze în cuplu atunci când apare tentaţia fructului oprit? Să duci singur lupta ce n-o poţi duce?

Pilula de psihologie (11)

Despre manipulare, Autor Ştefana Ivănescu

În DEX ni se arată că a manipula înseamnă a antrena, prin mijloace de influenţare psihică, o persoană, un grup uman, o comunitate sau o masă de oameni la acţiuni al căror scop aparţine unei voinţe străine de interesele lor. În primul rând, manipularea implică anularea voinţei personale şi a capacităţii de a discerne în mod liber asupra unui lucru, iar mai apoi, implică îndreptarea dorinţei către lucrul dorit de cel care manipulează. Unii oameni nu îşi folosesc propriul discernământ şi reacţionează aşa cum li se sugerează, atâta timp cât lucrurile le sunt prezentate de o autoritate, de către specialişti şi institute, sub forma de concluzii şi statistici. Nici o autoritate nu trebuie să aibă puterea de a anula discernământul personal. Majoritatea celor care cad în plasa manipulării dau dovadă de lipsă reală de interes faţă de propria viaţă.

Pilula de psihologie (12)

"Cultura este factorul care dă consistenţa societăţii, pentru că societatea este ca un fel de reţea de noduri în care fiecare nod reprezintă un om. Dacă nu i se acordă omului statutul de nod în reţea, reţeaua riscă să se distrugă. Acest lucru este periculos în momentul de faţă: nerespectarea individului chiar de către individul de alături şi apoi de către instituţii. Asta înseamnă iubirea. Iubirea este chiar o necesitate cosmică. Studenţilor mei le-am arătat două celule nervoase luate de la un organism tânăr şi am observat cu toţii cum încercau şi îşi îndreptau prelungirile una spre cealaltă. Deci comunicarea este o lege universală, este o lege dumnezeiască. Dacă nu o respectăm, dacă nu se ţine cont de fiecare nod din reţea înseamnă că ne autocondamnăm. (Creierul este ultima frontieră de luptă cu moartea, Prof. dr. Leon Zăgrean, şeful Catedrei de Fiziologie din cadrul UMF "Carol Davila" şi Preşedintele Societăţii Române de Neuroştiinţe)
**din comentariile d-ului Alexandru Boris Coşciug

Pilula de psihologie (13)

Despre altruism (1), Autor Adrimir

Prea preocupaţi de natura umană şi mai ales de ceea ce ţine de biologic, psihanaliştii ortodocşi sunt mai sumbri în ceea ce priveşte până şi gesturile altruiste, aparent privând omul de dimensiunea spirituală a psihicului. Astfel, formaţiunea reacţională este înlocuirea tendinţelor inacceptabile pentru Eu prin tendinţe opuse, care devin permanente, acestea fiind nişte adevărate contra-forţe psihice - de exemplu, înlocuirea egoismului cu altruismul, a cruzimii cu compasiunea. Dar daca stai bine să te gândesti, nu e rău deloc, fiindcă inconştientul conlucrează la a fi bun, iar formaţiunile reactionale participă la formarea caracterului sau la modificări caracteriale dacă apar la maturitate, încât se poate ajunge până la sacrificiul de sine. Sfiinţii sunt mai generosi în ceea ce priveşte mila, ca fiind covârşirea dragostei, conferindu-i parcă din prima dimensiunea spirituală. Aici fac o paranteza si ma gandesc ca este interesant de aflat dacă există o diferenţă între milă si compasiune, dacă o fi vreuna.Într-un album dedicat părintelui Justin Pârvu citesc un extras al Sfântului Grigorie al Nissei: "Mila este ajutorarea celor care pătimesc rău. Şi, de va cerceta cineva cu amănuntul însuşirea milei, se va afla că este aşezare iubitoare înjugată cu mâhnirea. (...) Aşadar, cu adevărat fericit este cel ce îşi are sufletul întru aşezarea aceasta, fiindcă se atinge de cea mai de margine faptă bună."Mie îmi cam pare că milă aceasta cam seamănă cu formaţiunea reacţională a psihanaliştilor şi nu văd ce ar reieşi rău din asta, ba din contră găsesc o punte între omenesc şi divin.

Irina Anca Tănăsescu, Introducere în psihanaliză, edit. Argument, 2009, pg.175Justin, edit. Scara, 2009, pg.90

Pilula de psihologie (14)

Despre altruism (2), Autor Adrimir

Capacitatea de a "ţine doliu" după obiectul* pierdut/obiectele* pierdute şi de a tolera experienţa depresiei, animată de vină şi regret, indică o prognoză favorabilă pentru depăşirea lezărilor narcisice. O ieşire matură din poziţia depresivă presupune reparaţia obiectelor interne deteriorate. În concepţia kleiniană reparaţia acţionează constructiv în lumea externă, fiind îndreptată spre obiectele externe care reprezintă obiectele interne deteriorate. Se vizează în primul rând reparaţia lumii interne, prin repararea celei externe. Ea reprezintă sursa energetică a forţei mature şi a creativităţii din lumea reală exterioară (Hinselwood, R.D, 1995, p.379-380). Altruismul inerent reparaţiei provine din devierea mişcărilor pulsionale pe o traiectorie socială, este un tip de sublimare, proces identificat de Freud ca mijloc de canalizare a mişcărilor pulsionale spre sfere constructive din punct de vedere social, iar vinovăţia este dirijată spre reparaţie (Hinselwood, R.D, 1995)*"obiectul este persoana sau lucrul spre care se îndreaptă nevoia, dragostea, dorinţa subiectului şi prin care pulsiunea poate obţine satisfacere" (Tănăsescu, 2008).*lumea obiectelor interne corespunde, în general, cu conceptul de "investire afectivă" a reprezentărilor, utilizat de psihanaliza ortodoxă (Sandler, 1987).Hinselwood, R.D., Dicţionarul psihanalizei kleiniene, Editura esf, Binghamton & Cluj, 1995

Pilula de psihologie (15)

Rănile narcisice ale omenirii, Autor Adrimir

Rănile narcisice pe care omenirea le-a suferit de-a lungul existenţei sunt în număr de trei, provocate de: Copernic când a afirmat că Soarele s-ar afla în centrul universului şi nu Pământul, Darwin care a demonstrat că ne-am trage din "maimuţă" şi Freud care a arătat că omul nu este stăpân nici măcar pe propria casă, fiind la bunul plac al inconştientului. ** cf. lui FreudÎn ceea ce priveşte impactul teoriilor ştiinţifice ale lui Ch. Darwin şi S. Freud asupra gândirii umane propun spre lectură un articol de Osiceanu, M.-E., publicat în 2009.

Pilula de psihologie (16)

Teamă de bătrâneţe?, autor Ştefana Ivănescu

Prin meditaţie descoperim un loc special, un spaţiu plin de iubire, personal şi intim, un loc unde poţi aduce toate grijile, îndoielile, durerea, furia şi temerile pentru a le privi în faţă, un sanctuar în care ne putem conecta cu partea spirituală din noi, Eul nostru interior.Trăim între două extreme, naştere şi moarte, iar între acestea, traiul de zi cu zi, cu bune şi rele. Ne naştem, creştem, părinţii ne îngrijesc, devenim adulţi şi dăm naştere la rândul nostru la copii, pe care îi îngrijim...Schimbările ne sunt însoţitori permaneţi! Viaţa fiecăruia dintre noi este o înlănţuire de cauze şi efecte. Îmi aduc aminte cuvintele lui Antoine Lavoisier "în natură nimic nu se pierde, nimic nu se câştigă, totul se transformă. Nimic din ceea ce trăim nu se pierde, totul este asimilat în subconştient şi contribuie la experienţa de viaţă, la crearea principiilor şi a scării valorilor personale, în funcţie de care alegem între "bun" şi "rău".Dacă înlăturăm criteriul anilor ce s-au scurs din momentul naşterii până în prezent, o să constatăm că bătrâneţea apare atunci când individul încetează să-şi mai acorde atenţie şi când nu se mai simte o verigă importantă în circuitul vieţii.A îmbătrâni frumos cred că este o artă, un exerciţiu de acceptare, de împăcare cu tine însuţi, cu trecutul, cu frustrările, este momentul în care ai descoperit cu imensă bucurie că inima nu poate îmbătrâni...Bătrâneţea este o provocare. Învеţi să te simţi bine cu tine însuţi, să cultivi plăceri cărora până acum nu le-ai

oferit multă atenţie precum contemplarea naturii, meditaţia, gustul pentru muzică...Este vremea în care să-ţi oferi timp, o investiţie care va fi sursa ta de energie pentru următorii ani, care îţi va umple singurătatea şi care te va menţine activ.Un bătrân fericit este o persoană care priveşte în urmă cu plăcere fiindcă are atâtea amintiri de care să se bucure! Acesta nu vede bătrâneţea ca pe o haină grea, ci ca pe o mantie ce-i oferă invulnerabilitate în faţa anilor ce vin.

Pilula de psihologie (17)

Sfârşitul lumii?, Autor Adrimir

Teoretic vine sfârşitul lumii, practic vom vedea... Scenarii apocaliptice s-au mai făcut, în majoritatea lor omenirea nu se dă bătută şi la final rămân cei mai buni. Aşa se pare că va fi şi acum. Sfârşitul lumii este un fel de proiecţie colectivă a omenirii în care se trece de la o lume materială, dominată de zeul banului, la o lume spirituală, în care nu am auzit nicio secundă că ar domni Dumnezeu, ci omul înălţat spiritual. Exaltări umaniste au mai fost şi de câte ori omul a fost în fruntea tuturor am sfârşit-o prost. Eu una îmi aduc aminte de mai multe profeţii umaniste îndeplinite fără happy end.

Pilula de psihologie (18)

Iubire, ură sau indiferenţă?, Autor Adrimir

O fandoseală recentă cu pretenţie de maximă, repetată până la saturare de mondenii noştri "loviţi sufleteşte" mai tot timpul, sună cam aşa: "Opusul iubirii nu este ura, ci indiferenţa". Nu ştiu de unde au făcut rost de această "maximă", tot auzind-o şi plictisindu-mă la culme nu m-am gândit la ea până într-o bună zi când i-am văzut potenţialul unor implicaţii psihologice.Iubirea şi ura, două sentimente contrarii care caracterizează două pulsiuni diferite - a libido-ului şi a agresivităţii, aflate în raporturi de unire-separare - leagă. Ele leagă Eul de un obiect extern pe care acesta îl investeşte cu energie psihică. Iubirea şi ura depind de cât de gratifiant sau frustrant este obiectul extern, dar mai ales de susceptibilitatea fiecăruia dintre noi la frustrare. Dacă frustrarea depăşeşte limita de toleranţa proprie, cel mai de dorit este ca obiectul să fie anihilat simbolic, debarasându-ne de el prin indiferenţă. Prin urmare, iubirea şi ura leagă, indiferenţa dezleagă şi pot fi văzute ca etape dintr-un proces de involuţie a iubirii - de la investirea la dezinvestirea unui obiect dorit care nu a putut să ne satisfacă aşteptările.Consider că opusul iubirii este ura, în sensul unor sentimente contrarii care sunt trăite ca reacţii la acţiuni contradictorii ale unui obiect extern: satisfacere şi frustrare.Indiferenţa este acel nivel psihic de "dincolo de bine şi rău", când devii imun, prin anihilare, la orice sentiment faţă de un obiect extern. Cât de dezlegat ajungi este altă poveste, fiindcă devii indiferent prin sforţare psihică - şi niciodată în totalitate - printr-un mecanism de apărare care ţine de intelectualizare (ţinerea la distanţă şi neutralizarea afectelor)*. În concluzie, fiindcă iubirea şi ura intră în registrul pulsiunilor şi indiferenţa în registrul mecanismelor de apărare, fiindcă iubirea şi ura leagă în moduri diferite şi indiferenţa dezleagă, fiindcă iubirea reacţionează la plăcere şi ura la frustare, iar indiferenţa presupune non-reactivitate, cred că opusul iubirii este ura şi nu indiferenţa.

* Laplanche, J. & Pontalis, J.-B., Vocabularul psihanalizei, Humanitas, 1994, pg. 196.

Pilula de psihologie (19)

Frankl şi logoterapia, Autor Adrimir

Frankl (părintele logoterapiei) consideră că mentalul, repectiv spiritualul, reprezintă dimensiunea propriu-zisă a omului, a existenţei sale, iar constituţia fizică şi psihică a omului depind de atitudinea mentală a acestuia. Omul poate avea o criză existenţială, un conflict de conştiinţă etc, care în sine nu au nimic bolnăvicios, dar atitudinea pe care o are omul asupra

lor, poate deveni patogenă şi declanşa nevroza noogenă. Nevrozele noogene sunt boli "din spirit" nu boli "în spirit". Mentalul, respectiv spiritualul, este omenescul din om, iar "dacă lucrurile nu ar sta aşa, atunci nu ar merita să fii psihiatru; căci nu pentru un "mecanism psihic" stricat, nu pentru un "aparat" psihic ruinat şi nu pentru o maşină distrusă aş dori să fiu medic psihiatru; ci numai pentru omenescul din bolnav, care se află îndărătul a tot şi deasupra a tot."* În centrul logoterapiei stă ideea că omul este o fiinţă spirituală, liberă şi responsabilă, capabilă să realizeze valori şi să-şi împlinească existenţa ca sens.Frankl a reuşit să demonstreze şi să susţină cu dovezi empirice că mai presus de orice determinare, ghidat de voinţa de a găsi un sens vieţii sale, omul se defineşte în umanitatea sa atunci când atribuie lumii un logos (sens).

* Viktor E. Frankl, Teoria şi terapia nevrozelor. Introducere în logoterapie şi terapia nevrozelor, Editura Trei, 2008

Pilula de psihologie (20)

Despre psihastenie,autor Vanessa Steluţa

Pierre Janet spunea că la originea tuturor conduitelor anormale se află o ruptură a legăturilor ce armonizează diferitele module mentale, ruptură pe care a numit-o psihastenie. "Modulul mental" este un termen care, în accepţiunea modernă, ţine de "Teoria computaţională a minţii", formulată prin 1961 de Putnam, o teorie care susţine că mintea acţionează asemenea unui computer. Pierre Janet a trăit într-o altă epocă şi, totuşi, a folosit acest termen. La el, "modulul mental" avea aproape acelaşi înţeles: era vorba de diversele "felii" ale minţii, părţi care erau în strânsă interacţiune, iar o "breşă" într-una dintre aceste "felii" putea dăuna întregului. Pentru el, psihastenia reprezenta o stare psihopatologică, obsesională. În volumul I al cărţii sale, "Obsesiile şi psihastenia", Janet vorbeşte despre conţinutul intelectual al obsesiilor care invadează gândurile celor bolnavi, şi anume: ideea de sacrilegiu, obsesia impulsurilor criminale, a remuşcărilor produse de crimă*, obsesii ale ruşinii de sine, de depersonalizare, ruşinea faţă de corp şi obsesiile hipocondriace.Conform observaţiilor mai vechi, ereditatea joacă un rol important în bolile obsesive. În afara eredităţii, un alt factor pe care Pierre Janet îl considera ca având o importanţă deosebită în psihastenie este sexul bolnavilor. Bărbaţii, prin excelenţă activi şi capi de familie, lucrând în colectivităţi mai mici sau mai mari, nu veneau, de obicei, să se plângă de o boală a minţii,ei se ocupau mult mai puţin decât femeile de detalii privitoare la propriile lor gânduri. Medicul francez a admis însă că se putea presupune că raportul dintre sexul bolnavilor ar putea fi de un sfert bărbaţi la trei sferturi femei. O statistică a unui număr de cazuri analizate de Janet releva faptul că din 325 de pacienţi, 95 erau de sex masculin iar 230 de sex feminin, în concluzie femeile sunt mai predispuse decât bărbaţii la o asemenea maladie.

*în multe dintre cazurile prezentate de Janet, subiecţii prezentau sentimentul de vinovăţie pentru nişte crime pe care ei nu le comiseseră cu adevărat, dar pe care credeau că le-au comis.

Pilula de psihologie (21)

Proiecţia, Autor Adrimir

Unul dintre mecanismele de apărare utilizat pe larg de fiecare dintre noi este mecanismul proiecţiei*. Este un mecanism menit de-a ne face acceptabili propriei persoane - decât să aflăm lucruri insuportabile despre noi, mai bine proiectăm asupra altora tot ce nu ne convine la propria persoană. Exemplele sunt numeroase şi mă voi referi în acest context doar la două: impresia că toată lumea este împotriva ta şi căutarea permamentă a dovezilor de iubire la cei din jur.E mult mai liniştitor să ştii că nu tu eşti cel agresiv, cel care vrea răul celui de lângă tine, poate din invidie, poate din vreo supărare pe care ţi-a pricinuit-o, şi să consideri că aproapele îţi este împotrivă şi te urăşte sau te invidiază. Astfel eşti justificat întrutotul să te

aperi de el, să-l urăşti la rându-ţi, dar să te situezi în postura de victimă.E mult mai uşor când fiind incapabil să iubeşti, din cauza unei structuri narcisice, să proiectezi această neputinţă asupra celor apropiaţi şi să le ceri constant iubire şi numai iubire.Problema este că la un moment dat acele impresii pe care le simţi venind din exterior şi le percepi străine de tine, devin copleşitoare astfel încât te consideri tot timpul ameninţat, neiubit etc. Până la un sindrom paranoic nu mai rămane decât un pas.Şi mulţi aleg să-l facă fiindcă uneori e mai uşor să înfrunţi realitatea decât să te înfrunţi pe sine. Câteodată lumea este un ecran uriaş al paranoiei personale.Alţii, mai introspectivi, iau măsuri atunci când conştientizează că mai înainte de toate trebuie să caute în sine cauza primă a tuturor intenţiilor rele din lume. Ei încearcă să întrerupă motorul care funcţionează ireproşabil în generarea proiecţiilor - singuri sau cu ajutorul unui psihoterapeut. Aceasta este calea cea mai de dorit de urmat - să lucrezi conştient şi conştiincios asupra propriei persoane, să-ţi recunoşti şi să-ţi înfrunţi curajos slăbiciunile - să nu dai vina pe vecin, ispită, guvern, chiar şi pe Dumnezeu, pentru toate "nedreptăţile"şi "nefericirile" care îţi sunt cu prisosinţă "alocate".

*proiecţia - atribuirea propriilor idei, dorinţe, sentimente de care persoana nu are ştiinţă sau pe care şi le refuză, unor persoane, obiecte sau situaţii din lumea externă (de exemplu, punerea propriilor tendinţe pe seama altora - "sunt invidiat de toată lumea", "toţi au ceva cu mine"); proiecţia delirantă exprimă o exacerbare severă a mecanismului până la ruperea contactului cu propria persoană (Tănăsescu, I. A., 2009, Introducere în psihanaliză, Edit. Argument, pg. 176) .

Pilula de psihologie (22)

Iată câteva exemple care ilustrează comportamentul proiectiv. În testamentul unei femei era prevăzută următoarea clauză: moştenitorul trebuia să aibă grijă de peştişorul ei roşu şi să-l îmbrace cu o rochie. Este vorba aici de o dublă proiecţie. Nici o persoană rezonabilă nu ar vedea ceva indecent la un peşte roşu. Ea proiecta asupra peştelui dorinţa ei de a înota goală, precum şi apărarea şi ruşinea sa. Iată din ce motiv bietul animal trebuia să suporte o rochie! Povestea chinezului relatată de Arthur Schimdt este mai complexă şi mai amuzantă. Un chinez este în vizită la un cunoscut. El aşteaptă într-o încăpere de tavanul căreia este suspendată o grindă. Pe grindă se află un vas cu ulei pe care un şobolan, deranjat de vizitator, îl răstoarnă.Vasul, în cădere, îl răneşte grav pe vizitator şi îşi împrăştie tot conţinutul. Când gazda îşi face apariţia, victima este în culmea furiei. După salutul obişnuit, vizitatorul declară: "Când am intrat în onorabilul dumneavoastră apartamentşi m-am aşezat sub onorabila dumneavoastră grindă, l-am speriat pe onorabilul dumneavoastră şobolan, care a fugit şi a vărsat pe hainele mele demne de dispreţ onorabilul dumneavoastră vas. Din această cauză arăt atât de jalnic în onorabila dumneavoastră prezenţă".Frederick S. Perls, Eul, Foamea şi Agresivitatea, Editura Trei, 2008, pg.274

Pilula de psihologie (23)

Dansul neuronilor,Autor Ştefana Ivănescu

Într-o discuţie cu un prieten, sper că-mi permite să-l numesc astfel, pe marginea unei încercări de-a mea de a scrie poezie, ajunsesem să discutăm despre... dansul neuronilor! Nu a fost ideea mea, ci a dumnealui. Aşa percepuse nişte versuri din încercarea mea.M-am gândit mult la această problemă. Se ştie că influxul nervos se transmite prin neuroni, sub formă de unde, de la polul pozitiv către cel negativ. Făcând abstracţie de adevărul ştiinţific, să luăm în calcul pe cel poetic. Eu asta am făcut. Ştiţi ce a ieşit? Încercaţi să vă imaginaţi: o reţea (de neuroni), cu capetele împletindu-se ca nişte degete... Prin acesta se deplasează, linii şerpuitoare, albastre, cu viteză lentă, formând cercuri... nu vă sugerează un vals?... sau: in aceeaşi reţea, culoarea purpurie... un neuron la dreapta, apoi unul la stânga, unul dreapta, unul stânga... nu vă sugerează un blues... în braţele iubitului? Iar culorile... să mai explic?M-am tot

gândit de unde şi până unde acestă imagine. Influxul nervos se bazează pe o diferenţă de potenţial electric. Deci este un curent electric şi participă la formarea aurei. Cândva, într-o anumită situaţie, un parapsiholog mi-a spus că aura mea este o simfonie de culori. Frumoasă exprimare! Şi plastică.Poate aceste cuvinte, rămase în subconştient, împreună cu alte lecturi, au condus la crearea acestei imagini, transpusă tot inconştient, în versurile respective?

Pilula de psihologie (24)

Dor de timpul prezen, tautor Ştefana Ivănescu

Moto:"Trecutul şi viitorul sunt doar nişte noţiuni abstracte, un fel de proiecţii ale imaginaţiei filtrate prin starea de spirit a fiecăruia dintre noi" (Octavian Lupu)

Pornind de la acest moto, m-am gândit ce înseamnă pentru mine verbul "a fi". Am fost, sunt, voi fi. Trecut, prezent, viitor. Trecutul îl cunoaştem. A fost. S-a întâmplat. Ce? Orice. Am citit, am fost fiecare la serviciile noastre, am trăit, s-a întâmplat.Citim, mergem la serviciu, trăim, se întâmplă... Suntem, existăm - prezentul. Viitorul - vom.. veţi... vor...Am în urmă părinţi, bunici, străbunici... Adam şi Eva. Dar înaintea acestora, ce a fost? "Lumeaa fost creata în 6zile, iar în ziua a7-a Dumnezeu s-a odihnit". Geneza. Dacă luăm în calcul teoria darwinistă, ne tragem din maimuţe. Prin evoluţie, maimuţa s-a ridicat în două picioare ş.a.m.d. ... Păstrez în mine reminiscenţe aminale. Violenţa animalelor sălbatice, moliciunea moluştelor... Şi, din aproape în aproape, ajungem tot la Geneză.Viitorul îmi dă fiori. Am în faţă o mulţime de drumuri. Pe care să merg? Care îmi este destinul? Care este problema pe care trebuie să o rezolv eu în viaţă? Nu ştiu. Ştiu doar că vreau să-mi împlinesc sufletul, cu ajutorul Domnului.Prezentul însă... vine din trecut şi de el depinde viitorul... Este greu de înţeles. Atâtea destine care se împletesc... se întâmplă atâtea în jur... În acest moment, în prezent, trăim noi, părinţii, bunicii, dar şi copii şi nepoţii noştri. Trecutul coexistă cu prezentul şi viitorul.Purtăm în spate istoria omenirii. Este zestrea ancestrală cu care Domnul ne-a dotat, pe care o purtăm în gene. Prezentul devine trecut, viitorul la rândul său devine trecut pentru generaţiile viitoare.Care sunt butoanele pe care să apăs, pentru a alege calea destinată mie? Vreau să las viitorul amintire strămoşilor...

Pilula de psihologie (25)

A concepe, între instinct şisublimare, Autor Adrimir

Într-un eseu, în care se referă la cartea lui Marc Pautrel, Un voyage humain, Roland Jaccard, nota: Nu facem amor decât atunci când există posibilitatea, fie chiar infimă şi doar teoretică, de a declanşa ceva, de a produce consecinţe.

http://www.cafegradiva.ro/2013/01/marc-pautrel-un-voyage-humain.html

În acelaşi spirit citesc într-un articol dintr-o revistă de psihiatrie, Orientări şi perspective în gândirea psihiatrică românească actuală, vol.IV (2010), despre aşa-numită depresie anticoncepţională* care apare la femeia aflată la vârsta procreării sau la femeile care nu şi-au pus în valoare potenţialul matern.L a un moment dat iubirea partenerului nu-i mai este îndeajuns, animată de un deziderat inconştient, şi anume dorinţa de a deveni mamă, femeia accelerează relaţia cu partenerul, ca mai apoi să-l dezinvestească în urma refuzului acestuia de a-i oferi oportunitatea maternităţii.Este ca şi cum inconştientul ar spune "Am mai pierdut lună şi nu mi-am atins scopul", trăire inconştientă care creşte vulnerabilitatea femeii la depresie şi care oferă, în substrat, artei amorului, un interes mult mai concret decât pura plăcere - acela de a avea copii.Există riscul ca atmosfera să devină tensionată în cuplu, dezinvestirea libidinală a partenerului este simţită de către acesta sub forma reproşurilor, certurilor deplasate pe alte motive sau pur şi simplu prin atitudinea rece a partenerei faţă de el, pentru ca în cele din urmă depresia anticoncepţională a femeii să se numere printre cauzele cele mai importante care duc la divorţ*. Totuşi, mă gândesc că există cupluri fără copii care sunt bine sudate şi care trăiesc în armonie până ce moarte îi va despărţi, în ciuda sau mai

degrabă în virtutea instinctului procreării. Care să fie misterul oare? La un nivel abstract termenii procreare şi creare sunt absolut identici, ei înseamă "a concepe", "a în-fiinţa". Atât timp cât doi oameni se însoţesc pentru a realiza ceva împreună, fie de ordin material - o casă, acareturi etc, fie de ordin spiritual - căsătoria văzută ca taină a mântuirii împreună, preocupări comune în diferite domenii ale culturii, ajutorarea celor în nevoie, călătoria ca îmbogăţire spirituală ş.a.m.d. , femeia capătă puterea să-şi sublimeze dorinţa refulată de procreare în actul universal al Creaţiei. Dar cele spuse mai sus nu sunt doar o pledoarie pentru găsirea armoniei de către femeie în cuplul fără copii, ci este şi o pledoarie pentru găsirea echilibrului interior pentru oricare om, cu partener sau fără, cu copii sau fără. Fiecare îşi poate sublima instinctul reproductiv - care la un moment dat devine necruţător pentru binele speciei - în oricare alt act de creaţie.

***** Dr. Marian Popa, Depresia anticonceptională şi efectele ei asupra copilului, pg. 282-288***** Dr. Marian Popa, Depresia anticonceptională şi efectele ei asupra copilului, pg. 288Depresia anticonceptională scade şi mai mult, prin anxietatea, descurajarea şi teama de viitor pe care le antrenează, dorinţa conştientă de a avea copii, automenţinându-se şi agravându-se în acest mod, progresând şi putând duce persoana până în pragul sinuciderii. Ea poate să apară şi apare la orice femeie aflată la vârsta procreării, chiar dacă aceasta are copii, în momentul în care ea se hotărăşte să adopte orice conduită antinconceptională. Alături de alte cauze, poate debilita relaţia cu partenerul până la destrămarea şi constituie una din cauzele principlale de divorţ.*****

Pilula de psihologie (26)

Despre cunoaşterea de sine şi credinţă

(Şi-au dat concursul: Tudor Alexandru Costin, Hatos Vasile, Ştefana Ivănescu, Alexandru Boris Coşciug şi Viorica Gusbeth)

Motto: "undeva, ceva, a aprins o scânteie care s-a propagat în sens pozitiv... putea fi altfel?"

Rădăcinile existenţei noastre sunt în spirit, în Dumnezeu. Numai cunoscându-ne în sine,ne dăm seama de capacităţile noastre intelectuale. ŞI CEL MAI GREU LUCRU ÎN VIAŢA ACEASTA ESTE SĂ AJUNGI SĂ TE CUNOŞTI PE TINE ÎNSUŢI! Cunoaşte-te pe tine însuţi şi vei cunoaşte nemurirea!Cei care nu caută nu vor găsi, celor care nu vor bate nu li se va deschide şi cei care nu cer nu vor primiRolul nostru în Creaţia Evolutivă este doar să udăm cu adevăr, din când în când, sămânţa divină din inima noastră de omAdevărul se naşte în suflet de copil. Ca să ne înţelegem pe noi înşine, este necesar să fim sinceri cu noi, să avem puritatea, candoarea şi naivitatea copilului. Acela care reuşeşte să trezească copilul din el va ajunge să se înţeleagă pe sine şi prin aceasta să acceadă spre cunoaşterea adevărului. Setea de absolut, de desăvârşire, apare când omul îşi dă seama că nu este singur în acest univers. Dacă ne raportăm la Univers, credeţi că putem folosi cuvântul pe care noi, pământeni l-am denumit „ NIMIC"?Nu există nimic doar noţiunea de nimic! Desigur da, cred eu... în nici o analiza posibila (sau imposibilă, probabil par rău dar sunt realist) nu ar trebui negat sau exclus un potenţial factor... desigur, el ar putea fi omis datorită neanticipării existenţei şi acţiunii lui, dar dacă prezenţa lui este (poate fi) oarecum intuită, probabil, se va încerca prinderea lui într-o posibilă ecuaţie, fie ea şi literar/filosofic-ideatică..Important pentru cunoaşterea de sine este să nu luam de bună doar logica, apanaj al conştientului, ci să dăm mare importanţă şi intuiţiei şi, mai bine, conjugării acestora într-un totDincolo de spiritul nostru există un alt Spirit superior nouă care este Fiinţa în Sieşi, adică Dumnezeu. Fără o cunoaştere de sine absolută nu putem accede spre infinităţile fiinţei noastre şi orice cunoaştere adevărată se bazează pe intuiţie. Nu trăim în Fiinţă ci prin Fiinţă. Totul depinde ce cunoştinţe acumulăm pe calea cunoaşterii de sineCeea ce a avut o oarecare importanţă va rămâne oricum în subconştient, ce ne-am face dacă nu am visa?... „Învăţaţi-vă să visaţi! Visul este realitatea Subconştientului! A

intra în Subconştient înseamnă a te uni cu Sinele. Intrarea în Subconştient este întâlnirea omului cu Dumnezeu! Pentru că Subconştientul este esenţa Sinelui. Fără a ne raporta la realitate nu ne putem cunoaşte pe noi şi nici să ni-l apropiem pe Dumnezeu.Doar în acest sens se poate pune problema unificării subconştient-realitate. Da, visăm şi putem visa. Problema este dacă acţiunea noastră bazată pe visul nostru este conformă planului creaţiei. Altfel, chiar fără intervenţia directă a lui Dumnezeu, creaţia nu ne lasă să lucrăm după capul nostru peste anumite limite, ce ar pune în pericol însăşi creaţia. Există reacţia inversă de autocorecţie. Dumnezeu nu se va opune niciodată faptelor bune rezultate în urma viselor. Credinţa în ceva sau cineva, chiar şi în noi înşine, este speranţa că visele sau strategiile noastre se vor împlini întocmai dorinţei şi voinţei noastre. În fond, un bun manager crează conjuncturile pentru ca lucrurile să decurgă lin aşa cum vrea el. Dar ..Nu vă tulburaţi, dar, că lucrurile se întâmplă împotriva aşteptărilor voastre. (Sfântul Ioan Gură de Aur)A crede înseamnă a suferi. Setea de absolut,de desăvârşire, apare când omul îşi dă seama că nu este singur în acest univers. Numai cunoscându-te în sine accezi spre mântuirea sufletului.... Dialogul s-a născut prin corelarea (probabil simultana) a unei infinităţi de vectori/factori externi mie ca entitate şi fiinţă. Posibila sa evoluţie in viitor nu putea fi decat, probabil, anticipată/intuită fără a cunoaşte/(lua în calcul) toţi potenţialii factori ai evoluţiei ecuaţiei

Pilula de psihologie (27)

Adler şi visele, Autor Adrimir

Alfred Adler (7 feb. - 28 mai 1937), doctor şi psiholog austriac, este este promotorul şcolii psihologiei individuale, a doua şcoală vieneză de psihoterapie (prima şcoală de psihoterapie este psihanaliza lui Sigmund, iar a treia, logoterapia, este întemeiată de Viktor Frankl).Adler consideră că visele sunt determinate de scopurile individuale, fiind o componentă a stilului de viaţă în care se găseşte prototipul implicat. De exemplu, oamenii, a căror scop în viaţă este fuga de rezolvarea problemelor vieţii, visează de multe ori cum cad.Indivizii au un stil propriu de viaţă ("mişcare spre un scop") pe care îl dezvoltă în vederea atingerii unui scop, a unui obiectiv. Fixarea obiectivului se face de timpuriu, încă din copilărie, când se dezvoltă prototipul adultului de mai târziu, care orientează individul într-o anumită direcţie. "Obiectivul unui vis, spune Adler, va fi întotdeauna acela de a pava drumul spre scopul de superioritate - spre scopul particular de superioritate al individului. Toate trăsăturile caracteristice, acţiunile şi visele unei persoane sunt intrumente care o ajută să îşi găsească scopul dominat - indiferent dacă acela este de a fi centrul atenţiei, de a domina sau de a evada."În vise, conform lui Adler, visătorii se antrenează pentru scopul pe care vor să-l atingă în viaţa vigilă. Visătorii creează în visele lor anumite sentimente sau emoţii care susţin îndeplinirea propriilor scopuri pe care le recunosc conştient sau nu. De obicei, dacă oamenii înţeleg semnificaţia visării, aşa cum a făcut şi Adler, se opresc din visat, dar trebuie să facă "o conversie emoţională completă" prin renunţarea la amăgire şi prin apelare la logică în rezolvarea problemelor cu care se confruntă în viaţa reală.Alfred Adler, Înţelegerea vieţii, trad.: Raluca Hurduc, Editura Trei, 2009.

Pilula de psihologie (28)

Azi colorăm şi desenăm iubirea, Autor Adrimir

Deşi Valentine's Day nu este o sărbătoare tradiţională, avem şi noi Dragobetele nostru, pe 24 februarie, propun ca astăzi să vorbim despre iubire. Orice zi este o zi bună să simţim iubirea, să vorbim despre ea, să o zugrăvim în culori calde, aşa că, azi, 14 februarie, vă propun să schiţăm iubirea în culori, desen şi cuvinte, inspiraţi de modelele unor psihologi americani. Modelul roţii colorate a iubirii

În 1973, în cartea The Colors of Love, John Lee compara stilurile iubirii cu o roată colorată. Aşa cum există trei culori primare, Lee spune că există trei stiluri primare ale iubirii.

Aceste trei stiluri primare ale iubirii sunt în concepţia lui Lee: (1) Eros, (2) Ludos şi (3) Storge.Cf. analogiei cu o roată de culori, Lee consideră că aşa cum culorile primare pot fi combinate pentru a crea culori complementare, aceste trei stiluri primare ale iubirii pot fi combinate pentru a crea nouă stiluri secundare de iubire diferite.De exemplu, o combinaţie între Eros şi Ludos duce la Mania, o iubire obsesivă.Cele trei stiluri primare:

1. Eros - iubirea pentru o persoană ideală
2. Ludos - iubirea ca un joc
3. Storge - iubirea ca prietenie

Trei stiluri secundare:

1. Mania (Eros + Ludos) - iubire obsesivă
2. Pragma (Ludos + Storge) - iubire realistă şi practică
3. Agape (Eros + Storge) - iubire altruistă.

Până la nouă stiluri propun să încercăm propriile noastre combinaţii de iubire şi să vedem ce iese!

Teoria triangulară a iubirii

Psihologul Robert Sternberg propune o teorie triangulară a iubirii care spune că există trei componente ale iubirii: intimitate, pasiune şi angajament. Combinaţiile diferite ale celor trei componente creează tipuri diferite ale iubirii.De exemplu, o combinaţie a intimităţii şi angajamentului creează iubirea plină de compasiune, în timp ce o combinaţie între pasiune şi intimitate dă naştere iubirii pasionale. Cf. lui Sternberg, relaţiile care se bazează pe două sau mai multe elemente ale iubirii sunt mult mai durabile decât cele bazate pe unul singur. Sternberg foloseşte termenul de iubire desăvârşită pentru a descrie o combinaţie între intimitate, pasiune şi angajament. Deşi acest stil al iubirii este cel mai puternic şi durabil, Sternberg consideră că această iubire este foarte rară. Oare ce gen de iubire ar ieşi dacă am combina toate stilurile iubirii şi toate elementele ei. Adaptare după Theories of love, by Kendra, Cherry

http://psychology.about.com/od/loveandattraction/a/theoriesoflove.htm

Pilula de psihologie (29)

Interpretarea viselor: Ce semnifică visele?, Autor Adrimir

Visele pot fi misterioase, pline de întâmplări bizare, încărcate de simboluri, încât e imposibil să nu-ţi pui întrebarea dacă există un mesaj, o semnificaţie, un sens în ele?Există o multitudine de teorii care încercă să explice mecanismele viselor şi mult mai puţine care încearcă să le interpreteze pe baze ştiinţifice. Deşi cercetarea ştiinţifică nu a demonstrat un scop anume al viselor, mulţi experţi în vise sunt siguri că visele au un sens. Freud: Visele, calea către Inconştientîn cartea sa, Interpretarea viselor, Sigmund Freud a demonstrat că un conţinut al visului este legat de îndeplinirea unor dorinţe. Freud considera că un conţinut manifest a visului, evenimentele propriu-zise din vis, serveşte la deghizarea conţinutului latent al visului, despre dorinţele inconştiente ale visătorului. De asemenea, Freud a descris patru elemente care fac parte din procesul denumit de el drept "travaliul visului": Condensarea - numeroase idei şi concepte sunt prezente într-o fracţiune dintr-un vis. Informaţiile sunt condensate într-un singur gând sau imagine. Deplasarea - acest element din travaliul visului deghizează semnificaţia emoţională a conţinutului latent, ceea ce este important în vis este trecut în elemente aparent nesemnificative. Simbolizarea - cenzurează ideile reprimate în vis prin includerea unor obiecte care sunt destinate să descrie metaforic conţinutul latent al visului. Revizuirea secundară - în acest stadiu final al visării, Freud considera că elementele bizare ale visului sunt reorganizate cu scopul de a face visul accesibil, generând conţinutul manifest al visului. Jung: Arhetipurile şi incoştientul colectiv. Deşi de acord cu Freud în cee ce priveşte visele, Carl Jung a văzut în vise mai mult decât expresia dorinţelor reprimate. Jung era de părere că visele dezvăluie atât inconştientul personal cât şi inconştientul colectiv şi considera că visele compensează pentru părţile din psihic care sunt prea puţin active când

onul este treaz. Viceversa, Hall a descoperit că trăsăturile pe care oamenii le dezvăluie în timpul zilei sunt exprimate şi în vise.Junga arată că arhetipuri ca anima, umbra şi animus sunt deseori reprezentate în vise ca obiecte sau figuri simbolice. Aceste simboluri, credea el, reprezentau atitudini care erau reprimate de conştient. Jung credea că visele au o amprentă foarte personală şi că interpretarea viselor implică mai înainte de toate cunoaşterea profundă a persoanei visătorului.Hall: Visele, un proces cognitivCalvin S. Hall era de părere că visele sunt părţi dintr-un proces cognitiv în care visele sunt folositoare ca şi "concepte" formate din elemente ale propriilor noastre vieţi. Hall a căutat teme şi modele pentru vise, analizând mii de jurnale despre vise ale participanţilor, şi a creat un sistem cantitativ de codificare care împărţea conţinutul viselor în câteva categorii diferite. Cf. teoriei lui Hall, interpretarea viselor presupune să se cunoască:- acţiunile visătorului în vis- obiectele şi figurile din vis- interacţiunile dintre visător şi personajele din vis- cadrul visului, tranziţiile şi rezultatul. Scopul final al interpretării visului este nu de a înţelege visul, ci de a-l înţelege pe visător. Domhoff: visele, o reflectare a vieţii din timpul zileiG. William Domhoff este un cercetător proeminent al viselor care a studiat la Calvin Hall, Universitatea din Miami. În studiile la scara largă despre conţinutul viselor, Domhoff a descoperit că visele reflectă gândurile şi preocupările visătorului din timpul zilei. Domhoff propune un model neurocognitiv al viselor în care procesul de visare rezultă din procese neurologice şi dintr-un sistem de scheme cognitive. Conţinutul viselor, spune el, rezultă din procesele cognitive. Popularizarea interpretării viselor. Începând cu anii '70, interpretarea viselor şi-a câştigat popularitatea prin contribuţia unor autori ca Ann Faraday, care în cartea sa, The Dream Game, schiţa tehnicile şi ideile pe care oricine le poate folosi pentru a interpreta propriile vise. La ora actuală, piaţa este saturată de dicţionare de vise şi simboluri, cărţi despre cum să-ţi interpretezi şi înţelege visele.Fără îndoială că studiul viselor va continua şi evolua, va trezi interesul celor preocupaţi de înţelegerea propriilor vise. Totuşi, expertul în vise, G. William Domhoff, recomandă că ...dacă nu-ţi găseşti visele distractive, interesante din punct de vedere intelectual sau artistic inspiratoare, atunci le poţi uita . Alţii ca Cartwright şi Kaszniak consideră că interpretarea viselor dezvăluie mai mult despre cel care interpretează decât despre vreun înţeles.Un vis este o operă de artă care nu-i cere visătorului un talent deosebit, pregătire specială sau competenţă tehnică. Visarea este o întreprindere creativă în care toţi pot şi trebuie să participe. - Clark S.

HallAdaptare după Dream Interpretation: What Do DreamsMean?, by Kendra Cherry http://psychology.about.com/od/statesofconsciousness/p/dream-interpret.htm

ReferinţeDomhoff, G.W. (n.d.). The purpose of dreaming.

http://www.dreamresearch.net

. The Interpretation of Dreams.Jung, Carl (1966). The Practical Use of Dream-analysis.

" The Practice of Psychotherapy: Essays on the Psychology of Transference.Hall, C. S. (1953).

A cognitive theory of dreams. The Journal of General Psychology, 49, 273-282.Domhoff, G.W. (2002).

"Toward a Neurocognitive Model of Dreams." The Scientific Study of Dreams.Domhoff, G.W. (1996).

Finding meaning in dreams: A quantitative approach. New York and London: Plenum Press.Cartwright R.D. & Kaszniak, A. (1991).

The social psychology of dream reporting. In S.J. Ellman & J.S. Antrobus (Eds.), The mind in sleep: Psychology and psychophysiology, (2nd ed.). New York: Wiley.

Pilula de psihologie (30)

Vine Dragobetele, vine primăvara, zvon de tinereţe, Autor Ştefana Ivănescu

În aer simt miros de primăvară. În grădini, ghioceii îşi ţesc clopoţeii, iar toporaşii şi-au pus rochiţe albastre.În suflet simt bucurie, spiritul zboară spre înalturile azurii. De ce aceste sentimente? Aţi înţeles!Este fericirea reînnoirii naturii, a speranţei într-un an bun, cu roade bogate şi copii frumoşi, cu multă iubire. Este "mitul tinereţii... basm românesc al tinereţii fără bătrâneţe şi al vieţii fără de moarte", aşa cum spunea Mircea Eliade.Ce reprezintă tinereţea? Tinereţe este atunci când te simţi frumos, sănătos, puternic şi toată lumea este a ta. Când ai bucuria de a trăi, când viaţa nu te-a înrobit. Atunci când cea mai importantă problemă pe care o ai este aceea de a iubi şi a fi iubit.Tinereţe este atunci când simţi răsăritul de soare, când culorile acestuia sunt culorile spiritului tău, când simţi cum se trezeşte totul în jur, după lunga noapte a iernii. Atunci când vezi ghioceii, toporaşii, mugurii pomilor, când cânţi de fericire, fără a avea un motiv anume.Dacă aş fi tânără, mi-aş face o baie cu flori, mi-aş îmbrăţişa alesul şi l-aş săruta în văzul lumii. Ar fi angajamentul faţă de mine, faţă de el, faţă de Cer, pentru anul care abia a început şi pentru întregul viitor. Cum nu mai sunt tânără, fac baia cu flori (pentru asta nu contează vârsta), apoi îmi îmbrăţişez soţul, copii şi nepoţii. Port tinereţea în suflet! Vă doresc tuturor, femei şi bărbaţi deopotrivă, "tinereţe fără bătrâneţe"!

Pilula de psihologie (31)

Două cuvinte (în plus) despre democraţie, Autor: Ion Untaru

Trăim într-o democraţie originală, din cauza asta şi dreptatea umblă mereu cu capul spart. Drept că şi mie mi s-a întâmplat adesea, dar (să fiu sincer!), nu din cauza democraţiei.Churchill care era uns cu multe alifii (politiceşti) afirma despre democraţie că este un sistem politic prost (!) dar oamenii nu au găsit un altul mai bun. Am căutat să mă documentez şi am aflat că Socrate a fot condamnat la moarte în perioada de aur a democraţiei elene, făcându-i-se şi „favorul" de a-şi procura şi plăti singur otrava!!! Închipuiţi-vă că substantivul acesta colectiv care se numeşte poporul şi din care toţi facem parte, se transformă peste noapte într-un popor de conducători, democraţie însemnând puterea poporului, nu?! Până aici toate bune şi frumoase. Dar stau şi mă întreb, noi conducătorii, pe cine să conducem de fapt?! Dar aşa cum orice turmă are nevoie de un păstor, (fără nici o nuanţă jignitoare la adresa nimănui), pentru că turma nu se poate conduce singură, axiomatic şi noi avem nevoie de cineva care să ne conducă. Drept este că noţiunea de democraţie gâdilă orgoliul nostru individual: iată eu ca simplu muritor sunt egal cu toţi ceilalţi, de la vlădică până la opincă!- Vorbe, vorbe, vorbe!, a zis Hamlet, deşi el nu se gândea la democraţie când a spus aşa ceva! După care s-a simţit probabil obosit şi s-a dus să se culce. Ca să nu mă scarpin cu mâna stângă pe tâmpla dreaptă, stau şi mă întreb: eu aici şi acum sunt într-adevăr egal cu absolut toţi ceilalţi cetăţeni ai României? Constituţia spune da. Viaţa spune nu! Cuvintele sună frumos dar seamănă cu nişte gogoşi umflate care ajung să fâsâie când iese aerul din ele.O mângâiere gratuită pentru gloată (aşa suntem consideraţi câteodată şi astăzi!) ca să ne acceptăm cu mai multă împăcare rolul pe care-l avem de jucat. Suntem mulţi şi... trebuie să ne lăsăm conduşi. Altă cale nu există. Închipuiţi-vă că am un diferend cu unul din granzii zilei (magnat sau lider înalt). Vă dau în scris că numai el va câştiga şi nu eu chiar dacă dreptatea ar fi în întregime de partea mea! Oamenii care ocupă aceste fotolii au bani şi influenţă să cumpere nu numai completele de judecată ci şi Palatul de justiţie dacă e nevoie! Utopia e frumoasă şi intangibilă prin însăşi esenţa ei de utopie.

Pilula de psihologie (32)

Piramidele lui Maslow, Autor Adrimir

În 1954 un psiholog umanist american a avut strălucita idee de a ierarhiza trebuinţele umane. Astfel a apărut celebra piramida a lui Abraham Maslow, a trebuinţelor umane, structurată pe 5 niveluri, cu o bază largă, asigurată de imperiozitatea satisfacerii trebuinţelor primare (nevoi fiziologice şi de siguranţă), proprii tuturor indivizilor, ca, mai apoi, satisfacerea trebuinţelor de ordin superior (începând cu trebuinţa de apartanenţă) să se îngusteze, spre vârf, cu satisfacerea trebuinţei de auto-realizare, mult mai puţin presantă şi specifică fiecărui individ în parte. Dacă cele patru niveluri ale piramidei se referă la satisfacerea unor nevoi 'deficiente', al cincilea nivel al piramidei se referă la trebuinţa de creştere a fiinţei umane. Satisfacerea nevoilor ce definesc auto-realizarea (self-actualization) nu duce la stingerea lor, ba din contră motivează şi mai mult persoana să crească, să evolueze.In eseul 'The Farther Reaches of Human Nature', Maslow scrie că oamenii care au atins starea de auto-actualizare intră adesea într-o stare de transcendenţă, în care devin conştienţi nu doar de potenţialul lor personal, ci şi de întreg potenţialul speciei umane. Deşi aceşti indivizi trăiesc adesea o bucurie extatică, simt totodată şi o tristeţe cosmică. http://ro.wikipedia.org/wiki/Abraham_Maslow

În 1970 Maslow revizuieşte piramida, situând în vârful acesteia nevoile cognitive (de a cunoaşte, de a înţelege şi de a explora) şi pe cele estetice (pentru frumuseţe, ordine, simetrie).Frumoase ilustrări ale trebuinţelor umane şi acest lucru mă face să-mi imaginez: cum ar fi dacă am răsturna piramida cu susu în jos?

Vreau să cred că, la un moment dat, e posibil ca societatea să-şi permită să acorde întîietate satisfacerii trebuinţei de autorealizare a tuturor indivizilor ei. Dar, ar fi fost posibil şi de la început? Am fi supravieţuit ca specie dacă trebuinţa de auto-realizare ne-ar fi fost cea imperioasă, iar trebuinţele primare ne-ar fi fost cele mai puţin presante?

Pilula de psihologie (33)

De 8 martie,autor Linda Munteanu

"Iubesc să văd sclipirea-n ochii tăi" este afişat pe uşa unei florării. Înăuntru zambile, frezii, crini, lalele, miros proaspăt, umed. Respir să-mi umplu plămânii când îl aud pe un domn care-şi extrăgea banii din buzunar spunând: " Asta e...trebuie...că-i ziua doamnelor". Ton ironic la care vânzătoarea răspunde cu un zâmbet încurcat. "Trebuie...că altfel..." apare replica complice a altui domn. Schimb de priviri între cei doi, schimb de priviri între mine şi florăreasa. Baricadele sunt decise. Amândoi cumpăra buchete trase la ştanţă. Mă gândesc că atunci când "trebuie" dispare toată dorinţa. Ca în multe căsnicii.Îmi iau un răgaz să mă bucur cu toate simţurile de flori, culori, forme, mirosuri, orgie de simţuri. În florărie se perindă între timp mai mulţi oameni. Constat că doamnele preferă ghivecele, florile cu rădăcină. Chiar dacă sunt bulbi aparent modeşti, "puii ăştia cresc frumos" , murmură mămos o femeie între două vârste, în timp ce-şi alege un ghiveci cu irişi. Un puşti pierdut printre flori, ar vrea să aleagă, dar nu poate lua decizia ce să combine cu ce. Într-un final smuceşte dintr-o glastră un crin enorm cu aspect de suliţa şi cere împachetarea cu o fundă. De ceva timp, un tip, genul căruia nu poţi să-i dai vârsta, stă în mijlocul florăriei, proţăpit în faţa glastrelor, încurcând chiar circulaţia.

- Vă ajut? Câte fire doriţi?, întreabă florăreasa scoţând la întâmplare un iris.

- Hm, e un bun început, spune el rasplatind-o cu un zâmbet larg.

Roteşte capul, cuprinzând cu privirea florile şi începe să aleagă cu grijă, combinând cele mai neaşteptate fire. Le depune cu un gest atent pe masă.

- Fără fundă, cere el zâmbind.

- Vi le împachetez în folie?, întreabă ea ţinându-l la distanţă cu un ton profesional.

- Trebuie? Prefer fără folie, accentuează el şugubăţ fiecare cuvânt. Şi o văd roşind.

Mă gândesc la diferenţa între a alege şi a cumpăra, între doresc şi trebuie, între bucurie şi obligaţie. Cei care doar cumpără o să cunoască vreodată bucuria de-a avea ce au ales? Nu ai cum alege decât cu inima şi nu ai cum cumpăra decât cu raţiunea.

Pilula de psihologie (34)

Suferinţa ca factor revelator, Autor Alexandru Boris Coşciug

Şi pentru ca să nu mă trufesc cu măreţia descoperirilor, datu-mi-s-a mie un ghimpe în trup, un înger al satanei, să mă bată peste obraz, ca să nu mă trufesc.... De aceea mă bucur în slăbiciuni, în defăimări, în nevoi, în prigoniri, în strâmtorări pentru Hristos, căci, când sunt slab, atunci sunt tare. (Pavel, 2 Corintieni 12.7 şi 12.10)Există o controversă, chiar şi aici printre prietenii mei de dialog, în ceea ce priveşte necesitatea suferinţei umane cu scopul de cunoaştere de sine şi împlinire divină. Deşi am multe exemple despre care aş putea vorbi, eu nu pot spune cu certitudine decât despre experienţa mea de viaţă. Nu voi vorbi aici nici despre descoperiri şi nici despre defăimări, ci voi spune doar că, în opinia mea, suferinţa poate fi privită ca un dar divin, ce nu este dat oricui, numai şi numai în măsura în care cel care l-a primit vede în el suferinţa pe care el a produs-o aproapelui. Altfel, suferinţa nu are niciun rost...." Şi am judecat în mine aceasta, să nu vin iarăşi la voi cu întristare, căci dacă eu vă întristez, cine este cel care să mă înveselească, dacă nu cel întristat de mine? (Pavel, 2 Corintieni 2.1-2)

Pilula de psihologie (35)

Despre limitare, ca binefacere,Autor Adrimir

Pentru a vorbi despre limitare, ca mecanism psihic de definire a Eului, pornesc de la o frază pe care am citit-o într-un frumos articol dedicat poporului irlandez de ziua Sf. Patrick. Asociind pe marginea frazei "Abia atunci ai emigrat cu "adevărat" când pentru tine bătrânii, tradiţia şi cântecul ţării tale nu mai înseamnă nimic, aşa şi numai aşa vei deveni tu, om ce ar fi tb să existi frumos, un om fără de ţară!", am ajuns pe firul gândului la reprezentarea unui Eu destructurat, ca principal pericol care planează asupra omului fără de ţară. Eul mai întâi se limitează şi apoi se defineşte, acţiuni intercorelate şi întărite într-un progres, un progres psihic care presupune introiectare, în care Eul nu este dispersat în achiziţiile interne ulterioare întâlnirii cu alte Euri şi cu modurile de fiinţare ale altor naţii. Eul psihic pentru a se putea forma şi supravietui îşi trasează limite, se limitează mai întâi în raport cu prima persoană de relaţie, apoi cu ceilalţi membrii ai familiei, se defineşte în interiorul limbii, devine autonom la nivel micro-social, se lărgeşte şi întăreşte la nivel macro-social, la nivelul naţiei în care individul a apărut. Benefic este să iei de la ceilalţi numai ce ce te hrăneşte şi întăreşte ca Eu, ce nu te bulversează şi-ţi arunca în aer graniţele interioare - un om fără de ţară, este de fapt un om cu un Eu mult prea difuz sau fragmentat, un Eu narcisic ce acumulează (informaţii, modele, relaţii, întâmplări etc) dar uită să le şi asimileze, să le filtreze prin structurile sale psihice, constitutiv stabile. Este o utopie emigrarea cu adevărat, în sensul unei fericiri depline în noua condiţie. Este binevenită o suferinţă ca zgomot de fond, o teama sănătoasă care ţine Eul structurat - teama pierderii propriilor coordonate ale Eului. Mai bine să suferi decât să activezi la maxim mecanisme de apărare ca negarea şi raţionalizarea situaţiilor în care te simţi dezrădăcinat, mecanisme care conduc la fantasmarea unei cetăţean indefinibil al planetei, fantasma care, de fapt, anulează individualitatea. Oriunde ne-ar purta viaţa, pentru a fi capabili de adaptare şi supravieţuire, dar şi pentru a evolua frumos, avem nevoie şi de limitare, de asumare a propriei individualităţi formate într-un anumit timp, spaţiu, limbă, familie, naţie.Un om frumos este un om receptiv la tot ce îl poate înălţa spiritual oriunde s-ar

afla, care asimilează tot ce îi face bine sufletului, care din prea plinul lui împărtăşeşte şi altora, dar care niciodată nu uită de unde vine şi încotro se îndreaptă.

Pilula de psihologie (36)

Patru psihologi, trei citate de fiecare, autor Adrimir

Jean Piaget a fost un psiholog elveţian, promotor al psihologiei experimentale. Prin studiile asupra celor trei copiii ai săi, Piaget a lansat teoria dezvoltării cognitive, în care a descris o serie de stadii ale dezvoltării intelectuale prin care copiii trec pe măsură ce cresc. Înainte de Piaget, oamenii preferau să se gândească la copii ca versiuni în miniatură ale adulţilor. Munca sa a condus la ideea că gândirea copiilor este fundamental diferită de cea a adulţilor."Principalul scop al educaţiei este de a crea oameni care sunt capabili să facă lucruri noi, nu să repete pur şi simplu ce au făcut alte generaţii - oameni care sunt creativi, inventivi şi descoperitori. Al doilea scop al educaţiei este de a forma minţi care pot fi critice, care verifică şi nu acceptă totul de-a gata. (Din expunerea la o conferinţă despre dezvoltarea cognitivă la Cornell University, 1964) "Copiii înţeleg cu adevărat numai ce ei înşişi inventează, de fiecare dată când încercăm să-i învăţăm prea repede un lucru , îi oprim de la a se reinventa. ("The Century's Greatest Minds, Time, 1999)" Relaţiile dintre părinţi şi copii sunt cu siguranţă nu cele ale constrângerii. Există o afecţiune mutuală spontană care din prima orientează copilul spre acte de generozitate şi chiar spre sacrificiu de sine, spre acţiuni de-a dreptul înduioşătoare care nu sunt în niciun caz prescrise. Şi, fără îndoială, în aceasta se găseşte punctul de pornire pentru acea moralitate a binelui pe care o vom vedea în curs de dezvoltare o dată cu moralitatea dreptăţii sau datoriei şi care în unele persoane o înlocuieşte (n.t., pe cea din urmă) în totalitate.(The Moral Judgment of the Child, 1932) Erik H. Erikson a fost un psihanalist de origine germană care a devenit unul dintre cei mai faimoşi şi influenţi gânditori ai secolului douăzeci. El este foarte cunoscut pentru teoria psihosocială a dezvoltării şi pentru lansarea termenului criză de identitate. Pe lângă activitatea de profesorat desfăşurată la Harvard, Universitatea din California-Berkeley, şi Yale, el a scris un număr de cărţi faimoase, printre care se numără şi The Life Cycle Completed şi Identity: Youth and Crisis. "Speranţa este atât cea mai timpurie, cât şi cea mai indispensabilă virtute, inerentă stării de a fi în viaţă. Dacă viaţa trebuie să continue, atunci speranţa trebuie să rămână, chiar şi în cazul în care sentimentul de încredere în sine este rănit şi încrederea în ceilalţi slăbită. (The Erik Erikson Reader, 2000) "Nesiguranţa este sora ruşinii. ("The Problem of Ego Identity, Journal of the American Psychoanalytic Association, 1956)"Într-o zi, poate, va exista o convingere ferventă publică, bine demonstrată şi respectată, despre faptul că cel mai mare păcat din toate cele posibile este mutilarea spiritului copilului; pentru că această mutilare sublicitează principiul de viaţă al încrederii, fără de care orice act uman, oricât ar părea de bun şi corect, este expus perversiunii prin formele distructive de scrupulozitate.(Young Man Luther: A Study in Psychoanalysis and History, 1958) Abraham Maslow a fost psiholog şi fondator al şcolii de gândire numită psihologia umanistă. Probabil că este cel mai bine cunoscut pentru faimoasa sa piramidă a trebuinţelor. El a crezut în bunătatea fundamentală a oamenilor şi a fost interesat de subiecte ca experienţe de vârf, pozitivitate şi potenţial uman. Pe lângă activitatea sa de profesor şi cercetător, Maslow a publicat mai multe cărţi ajunse faimoase, dintre care amintim Toward a Psychology of Being şi Motivation and Personality. "Atunci când oamenii par să fie altceva decât buni şi decenţi, este doar din cauză că ei reacţionează la stres, durere sau deprivarea de trebuinţele umane fundamentale cum ar fi siguranţă, iubire şi stimă de sine. (Toward a Psychology of Being, 1968) "Obişnuirea cu binecuvântările noastre este cel mai important generator inofensiv de rău uman, tragedie şi suferinţă. (Motivation and Personality, 1954)"Muzicienii trebuie să facă muzică, artiştii trebuie să picteze, poeţii trebuie să scrie, dacă vor să facă pace cu ei înşişi. Ceea ce fiinţele umane pot fi trebuie să fie. Ele trebuie să fie sincere cu propria natură. Această trebuinţă o putem numi actualizare de sine (n.t., auto-realizare). (Motivation and Personality, 1954)

Pe lângă practicarea psihanalizei, Sigmund Freud a scris mult, fiind, printre altele, şi un scriitor prolific. Lucrări ca The Interpretation of Dreams (1900) şi The Psychopathology of Everyday Life (1901) au contribuit la edificarea teoriilor psihanalizei, Freud devenind o figură proeminentă a psihologiei de la începutul secolului 20.
Activitatea şi scrierile sale au contribuit la înţelegerea personalităţii, psihologiei clinice, dezvoltării umane şi psihologiei abnormale."Cea mai grozavă întrebare la care nu s-a găsit vreodată răspuns şi la care încă nu am fost capabil să răspund, în ciuda celor treizeci de ani de cercetare a sufletului feminin, este "Ce-şi doreşte femeia?" (Din Sigmund Freud: Life and Work de Ernest Jones)"Eul nu este stăpân nici în propria casă. (Din A Difficulty in the Path of Psycho-Analysis, 1917) "Am fi înclinaţi să credem că intenţia ca omul să fie "fericit" nu este inclusă în planul "Creaţiei". (Din Civilization and Its Discontents, 1930) Extrase din Your Guide to Psychology, by Kendra Cherry

Pilula de psihologie (37)

Relaţia mea cu tine, relaţia ta cu tine, autor Linda Munteanu

De multe ori este dificil să jucăm rolul care ne-a fost atribuit de către partenerul de cuplu, ori cel din societate. De multe ori nu mai vrem să jucăm acest rol."Las de la mine ca să fie bine" poate deveni o normalitate a celuilalt.El (despre ea): - Toată ziua mă cicăleşte. Este exact ca mama. Dar de avut grijă de mine ... nu are.Ea (despre el): - Eu trebuie să le fac pe toate. Şi de el trebuie să am grijă, ca de un copil. Nimic nu mi se mai pare incitant în asta.El: - Nu mai ştiu cum s-o mulţumesc.Ea: - Imi face cadouri, dar niciodată pe cel potrivit. Nu mă înţelege.El/Ea: - Nu mai ştiu de fapt unde sunt eu. Şi nici sens nu mai găsesc. O multitudine de glasuri sunt adunate în tine. Rolul unui psihoterapeut este să ofere un cadru securizat şi confidenţial în care să se rejoace specificul de relaţii. E suficient să asculţi şi să fie ascultată simfonia ta pentru ca să înţelegi care este vocea care îţi aparţine.

Astfel, înţelegând relaţia mea cu tine, înţelegi relaţia ta cu tine

Psiholog si psihoterapeut Linda Munteanu vă invită şi la un atelier pe aceeaşi temă: "Roluri în relaţie. Relaţia mea cu tine - relaţia ta cu tine", care se va desfăşura în Bucureşti (zona casa Radio, strada Gen. Berthelot).

Atelierul se adresează celor care fiind în pragul unei schimbări îşi caută propriul glas, propriul drum şi rol în viaţă. Data şi durata atelierului:24 mai, ora 18.30 - 20,30

Înscriere prin email la adresa: info@centrulself.ro"

Vă rugăm specificaţi numele dvs. şi numele atelierului

(La înscriere va fi urnizată adresa exactă) www.centrulself.ro

Tel de contact: 0726.179.231

Pilula de psihologie (38)

Eu când sufăr, sufăr, Autor Adrinur

Oamenii suferă, fără îndoială, ca o normă a vieţii şi nicidecum ca o excepţie: suferă în urma unor pierderi de obiect*, abuzuri, traume, suferă de boli, de frustrări, de dor, din dragoste, de aspiraţii, etc etc. Atunci când omul suferă, suferă, nu mai încape loc de altceva, suferinţa nu are nimic înălţător în sine, nu are ce să te înveţe, nu te înalţă spiritual. Suferinţa este suferinţă. Tautologie ar spune unii, dar nu cu puţin mai adevărat. În faza acută a suferinţei nu se poate face mare lucru. Nu atunci suferinţa este un factor revelator (v. pil.34), de ex. un om care este în depresie în urma unei pierderi sau unui abuz este prins într-o istovitoare luptă cu sentimente de vinovăţie, ruşine, remuşcări, stimă de sine scăzută, este în plină emoţie şi durere sufletească şi nu are cum să tragă şi învăţăminte. Omul are nevoie de linişte ca să înveţe ceva din suferinţă, să nu mai fie copleşit de emoţii negative şi sentimente ce-i destramă Eul. Şi chiar dacă nu poate scăpa în totalitate de suferinţă, aceasta trebuie măcar să fie adusă la cote scăzute, la un zgomot de fond, pentru ca omul să poată gândi: să analizeze ceea ce i s-a

întâmplat şi să se autoanalizeze, să înţeleagă de ce şi cum a apărut suferinţa, precum şi ce sens îi poate atribui acesteia. Lecţia suferinţei se învaţă după după ce a sunat clopoţelul, e lecţia din pauză, din pauza dintre suferinţe. Suferinţa fie te "vaccinează" (niciodată nu poţi să ai certitudinea că "de acum încolo n-o să mai sufăr"), ieşi întărit din ea, adică cu o cuirasă a sufletului pe care n-o mai poate străpunge aşa uşor orice durere, fie te sensibilizează, te face empatic faţă de semenul tău, sortit ca şi tine suferinţei, oricare ar fi aceea. Dar ce faci mai departe cu ce ai câştigat din suferinţă, o nemişcare a sufletului sau o vibraţie a lui, este o chestiune de atitudine.*"obiectul este persoana sau lucrul spre care se îndreaptă nevoia, dragostea, dorinţa subiectului şi prin care pulsiunea poate obţine satisfacere" (Tănăsescu, 2008). v. pil.14

Pilula de psihologie (39)

Povestea speranţei repovestită, Autor Adrimir

"Ce inspiraţie ca zeii să-şi depună în ladă toată neputinţele şi să o livreze pe pământ", şi-a spus Epimeteu, cel al cărui nume în greacă înseamna gând care vine prea târziu. Temându-se cel mai mult de speranţă, el, care privea sceptic lumea, le-a atras atenţia zeilor: "A nu mai dori să speri şi aceasta e o speranţă. Există atâtea îndoieli care devorează visele, iar gândirea poate zădărnici emoţia. Iată, alte moduri de a aneantiza speranţa." Se considera un muritor care îşi depăşise orice aşteptare şi era ferm convins că nimic nu-l mai interesa în viaţă. Desigur, zeii îşi râdeau în sinea lor de el şi puţin le păsa că unul de-al lor strecurase şi speranţa în ladă. Erau prea preocupaţi s-o înfrumuseţeze pe Pandora, fecioara cu cutia în braţe, pe care o va primi în dar ca soaţă unul dintre fraţi. Destinul a vrut ca el, Epimeteu, să îndeplinească pedeapsa dată de zei oamenilor. El a ridicat capacul lăzii pentru a da drumul tuturor relelelor pe pământ. Doar ea nu s-a grăbit să părăsească locul prea încăpător de-acum, aşa că i-a rămas prizonieră. Epimeteu a încercat s-o sacrifice, fiindcă o ştia periculoasă - din mintea oricărui muritor ea va şterge orice urmă de imparţialitate în a vedea viaţa aşa cum este. O compara cu târfa care îşi sulimenea chipul pentru a oferi o iluzie de frumuseţe celui care i se dăruia. Dar a privit-o dincolo de chip şi a văzut că este tot frumoasă. În toate ungherele unde-şi scutura pletele ascundea iubire. El o închisese în cutie, ea îi deschidea încetul cu încetul sufletul. Într-un târziu n-a mai rezistat şi a îmbrăţişat-o, urmând să trăiască de atunci, ca toţi ceilalţi muritori, cu Speranţa în suflet.

Pilula de psihologie (40)

PRINCIPII SPECIFICE PENTRU O VIAŢĂ FERICITĂ, autor prof. Daniel David

(Atunci cand apare problema specifică, pilula se citeşte zilnic, dimineaţa şi seara înainte de culcare, şi ori de câte ori este nevoie pe parcursul zilei)

Materialele sunt elaborate de Prof. univ. dr. Daniel David (vezi Tratat de psihoterapii Cognitive şi Comportamentale; Polirom, 2006) pe baza teoriei şi terapiei raţional-emotive şi cognitiv-comportamentale şi a materialelor similare elaborate de Albert Ellis (şi la Albert Ellis Institute).

PASTILĂ PSIHOLOGICĂ ÎMPOTRIVA FURIEI, NEMULŢUMIRII, AGRESIVITĂŢII, IRITĂRII, FRUSTRĂRII" Mi-aş dori ca situaţia să fie alta, însă ştiu că dorinţa mea nu devine obligatoriu realitate doar pentru că vreau eu asta." "Pot să accept că în viaţă mi se întâmplă şi lucruri pe care nu le doresc, deşi este neplăcut." "Pot suporta să mi se întâmple aşa ceva, deşi nu îmi doresc şi nu îmi place." "Pot tolera ceea ce simt, chiar dacă nu simt ceva plăcut." "Pot să suport prezenţa acestui gând, deşi nu îmi place." "Pot accepta că am făcut asta chiar dacă preferam să nu o fac." "Pot accepta comportamentul celorlalţi, chiar dacă aceştia nu fac întotdeauna ce mi-aş dori eu.

"PASTILĂ PSIHOLOGICĂ ÎMPOTRIVA ANXIETĂŢII, PANICII, FRICII, NELINIŞTII "Mi-aş dori ca situaţia să fie alta, însă ştiu că dorinţa mea nu devine obligatoriu realitate doar pentru că vreau eu asta." "Pot să accept că în viaţă mi se pot întâmpla şi lucruri pe care nu le

doresc, deşi este neplăcut şi am făcut tot posibilul ca să le evit." "Este extrem de neplăcut că mi s-a întâmplat aşa ceva, însă nu este cel mai rău lucru care mi s-ar fi putut întâmpla." "Cred că pot face faţă şi la situaţii mai rele decât cea în care mă găsesc acum." "Este extrem de neplăcut, însă nu catastrofal dacă în această situaţie nu voi putea deţine controlul aşa cum mi-aş dori." "Este rău, dar nu dezastruos să trăieşti astfel de emoţii." "Este neplăcut, dar nu catastrofal să ai astfel de gânduri.
"PASTILĂ PSIHOLOGICĂ ÎMPOTRIVA DEPRIMĂRII, DEPRESIEI, TRISTEŢII "Mi-aş dori ca situaţia să fie alta, însă ştiu că dorinţa mea nu devine obligatoriu realitate doar pentru că vreau eu asta." "Pot să accept că în viaţă mi se întâmplă şi lucruri pe care nu le doresc, deşi este trist." "Am greşit comportându-mă astfel, însă eu rămân întotdeauna o persoană valoroasă, prin simplul fapt că sunt om." "Poate că această reacţie a mea este o dovadă de slăbiciune, însă asta nu arată valoarea mea ca persoană." "Chiar dacă nu mă descurc întotdeauna aşa de bine cum mi-aş dori, rămân o persoană bună şi valoroasă." "Sunt mulţumit de mine, deşi ştiu că nu sunt perfect.
"Sursă: http://www.clinicalpsychology.ro/terapie-autoadministrata/pastile-psihologice/

Pilula de psihologie (41)

Singurătatea din noi, autor Ştefana Ivănescu

Citesc, scriu... proze, poezii. Este, acum, preocuparea mea de bază. Unele cunoştinţe se miră ce m-a apucat, acum, când, la pensie fiind, aş avea timp destul pentru mine. Alţii înţeleg. Ceea ce fac, fac pentru mine.Pentru mine, ca şi pentru alţii, este evadarea din singurătatea vieţii pe care o trăim, acum, spre sfârşitul ei. Unii preferă televizorul, alţii telenovele, filme. Este şi acesta un mod de a trece timpul.Dar eu nu pot să mă rezum la ce văd sau aud. Am capacitatea de a crea în continuare. Am nevoie să mă exprim, să arăt lumii că exist. Am lumea mea interioară, ceva magic. Pot da lumii ceva ce niciodată nu am gândit. Pot arăta un crâmpei de viaţă, mă pot substitui frustratului căruia i-a lipsit şansa de a întâlni marea dragoste.Mi s-au întipărit în memorie două versuri ale unui prieten: "...mă împac cu soarta/Şi larg deschid ograzii mele poarta". Da, îmi deschid larg sufletul prietenilor reali sau virtuali, fără de care aş fi, într-adevăr, singură.

Pilula de psihologie (42)

De Paşti, autor Adrimir

La unul dintre seminariile de la facultate un profesor ne-a aruncat provocarea - dacă ar ar reveni Iisus, cu siguranţă că nu l-ar mai asculta nimeni, s-ar considera că e în plin delir mistic şi, probabil, urmarea firească ar fi închiderea Lui la spitalul clinic de psihiatrie, suspectat fiind de schizofrenie.

N-am ştiut, nu am găsit atunci cuvintele pentru a dovedi că nu s-ar întâmpla aşa ceva în zilele noastre, deşi îmi reverbera în minte, ca un ecou, protestul: "Personalităţii lui Iisus nu i se poate atribui o dimensiune patologică! "Nici unul dintre studenţi nu am pledat pentru sănătatea mintală a lui Iisus, prea absorbiţi cum eram de raţionalizările noastre, "ştiinţific construite", asupra oricărui tip de comportament uman ce ieşea din tiparele aşa-zisei normalităţi. Peste câţiva ani am descoperit, atât de simplu, nu numai argumentul pentru sănătatea mintală a lui Iisus, dar şi faptul că absolut toţi oamenii care au interacţionat cu Iisus nu au mai rămas aceiaşi ca structură interioară. S-au schimbat, dar schimbarea le-a fost benefică şi nicidecum patologică. Nici nu aveau nevoie să-I asculte parabolele ca să înveţe despre profunzimile vieţii spirituale. Iisus se putea mărgini doar la expresia: "Eu sunt Calea, Adevărul, Viaţa", chintesenţa a tot ce era dumnezeiesc şi omenesc în El, şi posibil în oricare om, sau ar fi putut să nu le spună nimic. Şi ei tot ar fi înţeles...Cei care i-au stat în preajmă au înţeles cine este El şi ce se aşteaptă de la ei, ce au de făcut cu sufletul şi vieţile lor. Omul învaţă prin recompensă sau pedeapsă, dar cel mai bine învaţă prin modele. Acest tip de

învăţare este cel mai durabil şi are loc la nivelul cel mai profund al structurii noastre sufleteşti. Învăţarea nu se face prin simplă copiere, ci prin empatie şi introiecţie. Metaforic vorbind, prin acea rezonanţă interioară a vibraţiilor sufleteşti ale mentorului şi ucenicului; ucenic cu sufletul învăluit de căldura sufletească a mentorului său. Ca să deschizi calea minţii mai întâi o deschizi pe cea a inimii. Un suflet puternic îl deschide pe al celuilalt şi îl pregăteşte pentru înţelepciunea vieţii spirituale. Pentru aceasta nu e nevoie de cuvinte, ci de simţire. Învăţătură adevărată se asimilează prin simţire - să simţi ca să devii receptiv, să fii receptiv ca să poţi discerne, să discerni ca să poţi face şi să faci acele lucruri care ajută atât evoluţiei tale spirituale, cât şi a semenilor tăi. După două zile de stat în preajma unui părinte duhovnicesc, fără ca acesta să facă sau să spună ceva ieşit din comun, mi-am simţit sufletul uşor, capabil de a surmonta orice obstacol şi de a înfăptui, iar viaţa mi se părea incredibil de frumoasă. Căpătasem un model cu care rezonasem afectiv iar mintea-mi, până atunci întunecată de frică în destule aspecte ale vieţii, se luminase şi găsea soluţii simple la probleme atât de fals insurmontabile până atunci. Farul sufletului meu era un suflet mult mai puternic care mă ducea pe culmi neştiute ale propriului eu. Pentru o perioadă mai lungă de timp am devenit eroina vieţii mele, fiindcă am întreprins acţiuni care anterior mi se păruseră atât de riscante şi care, de fapt, mă scoteau din simulacrul de confort al unei existenţe anoste. Pentru a-mi ajunge acest curaj pentru toată viaţa, aşa cum le-a ajuns ucenicilor Lui, ar fi trebuit să-l întâlnesc pe Iisus. Numai prin analogie am putut înţelege ce ar fi însemnat o întâlnire cu El.Acum, argumentul meu pentru acel profesor este extrem de simplu, dacă Iisus ar veni, nu am putea intersecta cu El decât la un nivel profund, suflet la suflet, şi nu la nivel de discurs raţional. Am şti, fără niciun raţionament, că El este deopotrivă fiul Omului şi al lui Dumnezeu. Nicio clipă nu l-am suspecta de nebunie, ba din contră am avea revelaţia că El este modelul absolut al omului perfect sănătos spiritual, sufleteşte şi trupeşte.

Pilula de psihologie (43)

Părerea de sine, autor Adrimir

Părerea de sine se referă la imaginea pe care o are cineva despre propria persoană, incluzând atât imaginea sa fizică, cât şi trăsăturile de personalitate. Psihologul umanist Carl Rogers era de părere că există trei aspecte diferite ale părerii de sine:1. Imaginea de sine sau cum te percepi. Este important de reţinut că imaginea de sine nu coincide neapărat cu realitatea. Unii oameni pot să aibă o imagine de sine exagerată şi se pot crede mai capabili decât sunt în realitate. Viceversa, alţi oameni sunt predispuşi să aibă o imagini de sine negativă şi îşi percep sau exagerează numai defectele sau slăbiciunile. De exemplu, un adolescent se poate crede stângaci şi percepe ca un ciudat în societate când, de fapt, el este pur şi simplu adorabil. O adolescentă se poate crede grasă, deşi, în realitate, ea este mai degrabă slăbuţă. Fiecare imagine de sine a individului este un amestec de faţetete diferite care reflectă trăsăturile fizice, de personalitate şi rolurile sociale.2. Stima de sine sau cât de mult te preţuieşti. Numeroşi factori ne pot afecta stima de sine, cum ar fi felul în care ne comparăm cu ceilalţi şi cum ne răspund ceilalţi. Atunci când primim aprecieri de la semenii nostri, în urma comportamentului nostru, stima noastră de sine creşte. Atunci când ne comparăm cu alţii şi ne descoperim lipsuri, stima de sine mai degrabă scade.3. Sinele ideal sau cum ţi-ai dori să fii. În majoritatea cazurilor, modul cum ne vedem şi cum am dori să ne vedem nu se potrivesc.Conform lui Carl Rogers, gradul până la care părerea de sine se potriveşte cu realitatea se numeşte congruenţă sau incongruenţă. În timp ce majoritatea dintre noi tinde să distorsioneze realitatea mai mult sau mai puţin, congruenţa apare atunci când părerea de sine este foarte apropiată realităţii. Incongruenţa apare atunci când realitatea nu se potriveşte părerii de sine. Rogers considera că incongruenţa are rădăcini adânci în copilărie. Atunci când părinţii condiţionează dragostea pentru copil (exprimă dragostea doar când copilul o "câştigă" prin anumite comportamente şi îndeplinind aşteptările părinţilor), acesta din urmă începe să distorsioneze amintirile experienţelor care i-au dat sentimentul că nu este vrednic de dragostea

părinţilor.Pe de altă parte, dragostea necondiţionată naşte congruenţă. Copilul care se bucură de asemenea dragoste nu are nevoie să-şi distorsioneze neîncetat amintirile pentu a crede că alţi oameni îl vor iubi şi accepta aşa cum sunt.BibliografieRogers, C. (1959). A Theory of Therapy, Personality and Interpersonal Relationships as Developed in the Client-centered Framework. In (ed.) S. Koch, Psychology: A Study of a Science. Vol. 3: Formulations of the Person and the Social Context. New York: McGraw Hill.Adaptare după http://psychology.about.com/bio/Kendra-Cherry

Pilula de psihologie (44)

Oportunismul, autor Alexandru Boris Coşciug

"Într-o grădină zării o floare
Ca o lumină
S-o iau se strică;
S-o las mi-e frică
Că vine altul şi mi-o rădică.
"(Enechiţă Văcărescu, Într-o grădină)

În conceptul meu, oportunismul este observarea unui gol pe piaţa de servicii şi de produse şi umplerea lui cu ceva nou, inexistent la acea datăÎn conceptul meu creştin, oportunismul este descoperirea a ceva nou ce-i va aduce omului fie un beneficiu material sau spiritual în traiul său zilnic, fie un răuPrivit din acest punct de vedere, oportunismul sau născocirea este fie o parte pozitivă a eului, fie una negativă Din cercetările mele asupra comportamentului uman pot spune că am identificat următoarele tipuri de oportunism, fără a avea pretenţia că am acoperit întregul spectru:- parazitar - exploatarea celor din jurul tău fără ca tu să faci ceva în folosul lor;- animalic - exploatarea celor din jurul tău prin impunerea ideilor tale;- artistic - exploatarea propriului talent în scop personal;- raţional - exploatarea propriei minţi în scop personal;- uman sau creştin - exploatarea lipsei de cunoaştere în scopul umanităţiÎn afaceri, scoaterea pe piaţă a unui produs sau serviciu nou de largă utilizare este idealul omului de geniu, aşa cum este în ştiinţă descoperirea unui lucru necunoscut până atunci Cunoaşterea totală presupune a şti, pe lângă efectele aparent pozitive pe termen scurt, şi efectele negative pe care le poate avea introducerea noului asupra generaţiilor viitoare. Cum poţi intui efectul reacţiei inverse la nou al unui sistem dacă nu ştii cum funcţionează nici sistemul şi nici adaptarea noului la sistem? În contextul tradiţiilor, efectele negative ale unor descoperiri ce au avut loc până în secolul XVIII s-au filtrat în timp şi, practic, omului i-au intrat în tipic. Decoperirea mijloacelor de transport şi de informare rapidă a condus la un fel de mixare a tradiţiilor, în care păstrarea zestrei locale pare a fi catalogată ca fiind un arhaism Cât este adevăr şi cât este eroare în acest nou concept? A atins omul cunoaşterea totală pentru a fi capabil să discearnă ce este bine şi ce este rău? În contextul capitalismului de piaţă coroborat cu explozia descoperirilor, reglajul introducerii noului este făcut de raportul cerere-ofertă şi are ca referinţă profitul calculat în bani. Datorită imenselor costuri pe care le presupune introducerea noului pentru satisfacerea unei pieţe în creştere, efectele negative asupra mediului sunt, de cele mai multe ori, neglijate de oportunişti. Este speculareа unei oportunităţi un lucru bun sau un lucru rău?

Pilula de psihologie (45)

Domnul Perls m-a scos la o amandină, Autor Adrimir

Sunt cu domnul Perls într-o cofetarie. Domul Perls mă invită sa mănânc o prăjitură, desigur, o amandină. Preferata mea. Domnul Perls nu a comandat nimic. Stiu ca intenţionează să mă urmărească, să vadă cum mănânc eu o prăjitură.E foame si e poftă, senzaţia de nerăbdare dată de zvârcolirea stomacului meu pofticios şi dorinţa de a-mi îndeplini o plăcere - la vederea prăjiturii, gustul dulce-amărui al amandinei se declanşează instant în neuronii mei.

Aş putea s-o dau gata din două îmbucături, s-o hăpăi, fiindcă nu mai pot. Dar ştiu că domnul Perls mă va urmări. Aşa că purced. Cu linguriţa desprind o bucăţică mică din edificiul de ciocolată şi cacao şi încep să mestec calm şi îndelung. Mărunţesc bucata de amandină, o îmbib de salivă şi simt cum bucăţele infime îmi alunecă în gât spre stomacul nesăţios. Cam la a treia îmbucătură, făcută cu meticulozitate, foamea îmi dispare miraculos şi pot să încep să savurez. Mestec şi totodata plimb cu limba bucăţică de amandină prin colţuri opuse ale gurii mele, ştiind că fiecare parte a limbii este răspunzătoare pentru amplificarea diferitelor gusturi: dulce - amar - sărat etc. Închid ochii şi aprob melodios fiecare gust răsărit în interiorul gurii mele."Domnul Perls este mulţumit de mine?" Văd că ridică o sprânceană şi mă priveşte circumspect. "Pe cine păcălesc eu?" Mă cunoaşte destul de mult ca să-şi dea seama că nu sunt deloc spontană. Că mă prefac. Că am dus o luptă cu propriile mele tendinţe, de a înfăşca pur şi simplu prăjitura şi a îngurgita-o aproape pe nemestecate, hulpavă, grăbită de un timp anume care nu anunţă nimic. Dar am încercat şi la urma urmei n-a fost atât de rău. Domnul Perls ştie că iar o să mă avânt în viaţă cum am făcut-o de atâtea ori, că o să mă îmi bag nasul în toate încurcăturile, că n-o să-mi dau timp să asimilez, neostoită cum sunt de a trăi cât mai multe, şi până la urmă o să alunec în cea mai cruntă depresie, cu inimă frântă şi nemulţumită de toate câte s-au întâmplat.Mă trezesc din reverie, termin capitolul din Eul, foamea şi agresivitatea şi mă gândesc că domnul Perls are dreptate: aşa cum ne hrănim, aşa şi psihicul nostru se hrăneşte, dacă suntem hulpavi şi înghiţim fără să mestecăm, hrana nu este metabolizată de organismul nostru, trece prin toate tuburile şi cămăruţele din organismul nostru fără a ne nutri şi ajunge, în schimb, un reziduu toxic care ne otrăveşte sângele, ţesuturile, organele, până ce este evacuată cu mare greutate în exterior; dacă suntem hulpavi şi dornici de a trăi cât mai multe experienţe, fără a ne dă răgazul psihic de a le asimila în Eul nostru, atunci acestea devin toxice, toxicitate ce se face simţită prin zvâcnirile psiho-somatice ale trupului nostru sau prin manifestări nevrotice sau psihotice ale sufletului nostru."Simte hrana, îmi spunea domnul Perls în reveria mea, conştientizeaz-o. Simte viaţa, învaţă din ceea ce ţi se întâmplă, metabolizează, viaţa nu este numai acţiune, viaţa este conştientizare. Nu evita suferinţa sufleteasca căutând altceva de făcut în lume, n-o proiecta cu agresivitate asupra celor pe care de-acum îi bănuieşti răspunzători de ceea ce te frământă. Nu înghiţi pe nerăsuflate, mestecă, gustă, simte, respiră, taci, ascultă, absoarbe, dar asimilează, descoperă savoarea fiecărei înghiţituri, fiecărei porţii de viaţă, pricepe semnificaţia fiecărui eveniment din viaţa ta."Frederick S. Perls, părintele Gestalt terapiei, a propus o tehnică de psihoterapie a Eului care se bazează pe conceptele holismului (concepţia câmpului) şi semanticii (semnificaţia sensului) pentru a ne restitui sentimenul de noi înşine şi care practic presupune: concentrare, vizualizare, dezvoltarea simţului actualităţii, al acelui aici şi acum, tăcerea interioară care îndeamnă la suprimarea gândirii verbale, întrebuinţarea limbajulu Eului , personalizatul "Mie mi se întamplă să..." în locul lui impersonalului "Se întâmplă să...", Eul ca simbol al fenomenului de identificare care se referă la necesitatea vitală de a ne identifica cu propria vizualizare internă sau externă, abolirea reflexiilor, asimilarea proiecţiilor, abolirea unei negaţii etc.metabolism s.n. totalitatea proceselor nutritive de asimilaţie şi dezasimilaţie care se produc în organism. (DEX)BibliografieFrederick S. Perls, Eul, foamea şi agresivitatea, Editura Trei, 2008.

http://townportal.ro/carti/_comentator-adriana-gionea/frederick-s-perls-eul-foamea-si-agresivitatea

Pilula de psihologie (46)

Boala şi soarta - C.G.Jung, traducere liberă Eva Grosz

Medicii trebuie să se ocupe de suferinţa concretă, conform cunoştiinţelor lor celor mai alese. Între timp, ei sunt conştienţi de misterul ordinii universale. [...]Omul neurotic nu este bolnav pentru că şi-a pierdut credinţa, ci pentru că nu a găsit un răspuns la strădaniile lui. [...] Pacientul trebuie să experimenteze şi să sufere răul şi puterea lui, căci doar aşa se poate

debarasa de masca care o poartă în faţă oamenilor. Poate are nevoie ca soarta, sau necunoaştere sau D-zeu - oricum s-ar numi -să-i dea peste nas, să-l împingă în noroi, căci doar o revelaţie zguduitoare îl readuce la raţiune, îl poate scoate din infantilism, îl maturizează. Cum îşi da seamă un om că are nevoie de o schimbare, dacă el e convins că nu are nevoie să se schimbe? Omul îşi vede umbra, dar îşi întoarce capul, evadează, nu se confruntă, nu se ocupă cu ea, nu riscă nimic, apoi se lăuda la D-zeu, la sine, la oameni, cu haina lui albă rămasă nepătată, pe care în realitate o datorează doar laşităţii sale, regresiei sale, ipocriziei sale. Şi în loc să-i fie ruşine, în biserică , el stă în faţă şi spune:Îţi mulţumesc ţie Domne, că nu sunt ca cei din jurul meuu0080...

Bibliografie: Carl Gustav Jung din Gânduri despre raţiune şi delir{Gondolatok az értelemru00f6l es a tébolyrol} Kossuth Kiado 1997, 2010

Pilula de psihologie (47)

Nevroza - C.G. Jung, Traducere liberă Eva Grosz

Nevroza e nu numai negativă ci şi un fenomen pozitiv. Numai un rationalism lipsit de suflet e capabil să nu considere acest fapt, precum ideologia materialistă a făcut-o. În realitate nevroza conţine în ea psihicul bolnavului sau cel puţin o parte esenţială a acestuia şi, dacă conform teoriei raţionaliste am îndepărtă nevroza, de parcă am extrage un dinte, bolnavul ar pierde ceva esenţial. Precum pe un gânditor l-am frustra de dubii, pe omul moral de tentaţie, ispită, sau pe omul curajos de teamă. Cel ce se eliberează de nevroză, rămâne lipsit de "obiect, viaţa îşi pierde ţelul şi prin asta raţiunea. Rezultatul nu este vindecare, ci o amputare. Bolnavul nu trebuie să înveţe cum se eliberează un om de nevroza, ci cum se trăieşte cu ea. O nevroză este atunci cu adevărat rezolvată, dacă Eul care a deviat de la "normal o va rezolva. Nu vindecăm nevroza, ci nevroza ne vindecă de ea însăşi.Omul e bolnav, boala însă este experimentul naturii în a se vindecă. După boala mea [scrie Jung] a început epoca productivă a muncii mele. Cele mai multe cărţi s-au născut în convalescenţă. Cunoaşterea sau observarea sfârşitului fiecărui lucru m-a provocat la căutarea de formule noi. N-am mai făcut eforturi spre a dovedi justeţea propriilor mele păreri. M-am lăsat pe seama cursului gândurilor. Astfel o problemă a succedat alteia. Maturizandu-se au luat forme finite. Numai după boală am înţeles ce important este să spunem "Da" propriei soarte. Căci în acest fel se naşte un Eu, care nu se lasă înfrânt nici atunci când se întâmplă cu el un lucru iraţional. Un Eu care persevereză, suportă adevărul şi înfruntă viată şi soarta. Atunci şi din înfrângere se poate ciopli victorie. Bibliografie: C.G. Jung, Gânduri despre raţiune si delir,{Gondolatok az értelemru00f6l es a tébolyrol} Kossuth Kiado 1997, 2010

Pilula de psihologie (48)

Despre evoluţia spirituală, autor Spiridon Râmniceanu

În foarte multe situaţii şi discuţii se face apel la formularea "evoluţie spirituală", concept extrem de larg şi care solicită lămuriri multiple. Încercarea mea are intenţia de a atrage în discuţie pe toţi aceia care consideră că au ceva de spus. Deoarece nu există (ştiinţific vorbind) o scală pentru aprecierea acestui parametru, cuantificarea se poate face astfel:- după sistemele de măsurare ale şcolii de spiritualitate la care a aderat subiectul,- după raportarea proprie la standarde şi criterii autoimpuse, fapt care aduce în ecuaţie un factor subiectiv,- după reacţii şi aprecieri ale terţelor persoane (cel mai mare grad de inexactitate). După trecerea unui timp şi manifestarea unor deprinderi conforme, se ajunge la o apreciere proprie destul de clară, chiar dacă îndoielile mai pot produce derapaje dureroase.Toate demersurile întreprinse în scopul declarat se fac numai sub supravegherea sau dirijarea acţiunilor de către un profesor (guru). Pentru credincioşii creştini (prin afirmaţiile făcute în continuare referitoare la "creştini" înţelegem biserica de rit ortodox - căreia îi aparţin şi faţă de care sunt responsabil), preotul este îndrumătorul învăţăcelului. Un înalt nivel al acţiunii vizate în titlu se obţine prin

asimilarea rigorilor impuse de morala creştină care trebuie să intre în comportamentul zilnic. Pomim de la DECALOG şi conştientizăm că păcatele, aşa cum au fost ele arătate în Evanghelii, au fost depăşite prin însuşi faptul aderării la Religia Creştină, restul preocupărilor noastre urmând a se îndrepta către greşelile mărunte şi foarte des întâlnite. Enumăr doar câteva acţiuni ce ne pot ocupa tot restul vieţii:

- înlocuirea minciunii zilnice cu rostirea numai a adevărului (!?),- evitarea clevetirilor, (a şuetelor fără o temă anume, importantă), a întâlnirilor în care se vorbeşte despre tot şi despre toate, a talkshow-rilor televizate cu subiecte mondene,
- eradicarea criticii economice, politice sau de ori ce fel, precum şi evitarea obiceiului de a elabora soluţii proprii pentru situaţii ce se consideră incorecte,
- stoparea tendinţei de judecare şi condamnare a faptelor celor din jur: rude, prieteni, autorităţi, politicieni, îmbogăţiţi peste noapte, miliardari de carton,
- ce să mai vorbim de superbele noastre ieşiri la iarbă verde cu grătar, băutură, manele şi agresarea violentă a mediului (fum, deşeuri, gălăgie, lumină neobişnuită la acele ore din noapte)!?- debarasarea de ironie, pamflet, epigramă, produse îndreptate împotriva altora prin scârbire, dezavuare, critică, judecare, condamnare.

Vorbim despre schimbarea relaţiei cu viaţa, din consumator în productiv (ofertant nu solicitant). Din acest moment au început să se manifeste explicit revolta cititorului şi reprobarea celor expuse, motiv pentru care mă opresc cu rugămintea de a "nu trage în pianist"!

Pilula de psihologie (49)

Corp şi suflet - C.G.Jung, Traducere liberă de Eva Grosz

Corpul şi sufletul sunt cele două aspecte ale omului şi aceasta e tot ce ştimCând oamenii se retrag în sinea lor se aşteaptă la o eliberare deosebită, o eliberare de responsabilitate, de păcate şi valori, pe când în realitate este vorba de cu totul altceva. Acest lucru se aseamănă unei capcane, omul cade pe neaşteptate într-o cursă. "La naiba cu totul- spune, şi deja se află acolo... Cu toţii suntem ca o celulă de ficat care a pribegit de la locul ei. Mica celulă de ficat o ia din loc şi trece prin diverse ţesuturi. Ajunge la creier şi spune: "Locul acesta e foarte plăcut, aşezat la înălţime, aerul e bun aici . Dar vecinii se răstesc la ea: "Pleacă de aici - tu nu ne aparţii!, şi îl izgonesc de acolo. Atunci ea pribegeşte mai departe, la plămâni, dar acolo o aşteaptă aceeaşi soartă. Atunci ea spune: "Lumea e foarte rea, nimeni nu mă înţelege. Dacă s-ar înţelege pe sine , ar şti că nu acolo îi este locul!În sfârşit, călătorind prin canalele întortochiate ale vaselor de sânge, ajunge la ficat unde cade într-o groapă şi intră într-o panică teribilă. Şi spune: "Al dracului să fie, ce loc urât, cum de am ajuns aici? D-zeu, în schimb, îi spune:"Aici ţin-te bine! Şi, uite, mica celulă - şi, ce să vezi? Dintr-o dată minuscula celulă se comportă ca o celulă de ficat. Acest fenomen îl numesc individuaţiePe toţi ne-au educat că sufletul şi virtutea sunt aripi pe care le aşezăm pe noi; apoi începem să dăm din ele, de jur împrejur şi deasupra noastră, ne comportăm în lume de parcă corpul nici nu ar exista. Asta se întâmplă deseori. Simţim de parcă corpul ar fi un obstacol. Corpul este greu şi ne simţim neputincioşi faţă de elÎn urmă educaţiei creştine din Evul Mediu, corpul a fost victimă defăimării. Noi cădem în groapă capcanei din cauza corpului nostru şi al limitelor lui, apoi îl învinuim. Iar el ne răspunde: "De ce? Doar asta EŞTI tu ! Adaug aici o părere personală - Felul în care Jung prezintă această călătorie a celulei, comparând-o cu o călătorie a omului care rătăceşte din când în când, este aşa de intuitivă incât îţi dă impresia că el poate urmări mersul vieţii mult mai intim decât o facem noi, oamenii de rând...şi acest lucru mă determină să cred că aşa cum unii se nasc cu un auz absolut, el s-a născut cu o intuiţie a vietii, chiar dacă nu absolută, mult mai puternică decât a altora Ce părere aveţi?

Bibliografie: Gondolatok a termeszetrol Kossuth kiado, Budapest 1998, 2010Pg. 109-110

Pilula de psihologie (50)

Ce înseamnă creşterea (evoluţia) spirituală ?, autor Spiridon Rămniceanu

Răspunsul la această întrebare obligă o dezvoltare amplă a subiectului (evident), dar voi căuta să arăt opinia mea în câteva cuvinte, fără a crede că am spus totul sau că subiectul a fost epuizatDupă Rudolf Steiner omul este supus la acţiunea a trei forţe sufleteşti determinante:- impresia, (recepţia) fenomenelor, senzaţiilor, acţiunilor; subiectul este obligat să fie atent la tot ce-l înconjoară şi să distingă impresiile trecătoare, neimportante, false, de cele autentice,- prelucrarea (raţionamentul) generat de înregistrarea unei impresii, acţiune care reprezintă baza întregului proces în discuţie şi de care depinde în mod determinant,- răspunsul (reacţia) la stimulii exteriori; finalizarea procesului este de o importanţă deosebită şi subiectul trebuie să-i acorde o atenţie pe măsurăAceste forţe sufleteşti sunt stăpânite de un factor interior propriu - "controlul forţelor sufleteşti", care reprezintă esenţa evoluţiei spirituale.Pentru marea majoritate a subiecţilor acest control este total deficitar, motiv pentru care Entităţile Superioare au preluat această responsabilitate (îngerul păzitor), lăsând, totuşi, un liber arbitru fiecăruia pentru a asigura creşterea sau descreşterea puterii de a stăpâni şi controla forţele sufleteşti. Cu cca. 15% liber arbitru poţi ajunge Maica Tereza sau asasin. Acesta este mecanismul de funcţionare a creşterii spirituale şi trebuie meditat cu atenţie asupra lui.Voi reda câteva greşeli asupra cărora suntem atenţionaţi în multe rugăciuni (Religia Creştină asigură şi garantează creşterea spirituală): "...te-am izgonit de la mine prin toate lucrurile cele de ruşine:cu minciunile, cu clevetirile, cu pizmuirea, cu osândirea, cu trufia, cu neplecarea, cu neiubirea de fraţi şi cu ţinerea de minte a răului, cu iubirea de argint, cu desfrânarea, cu mânia, cu scumpetea, cu mâncarea cea fără de saţ, cu beţia, cu multă vorbire, cu gândurile cele rele şi viclene, cu obiceiurile cele rele şi cu aprinderea spre desfrânare, având osebită voire spre toată pofta cea trupească..." Lista acţiunilor care trebuie controlate este foarte mare şi depinde de chakra asupra căreia se lucrează, deci avem nevoie de îndrumarea şi supravegherea unui guru (cel ce-si doreşte începerea acestui demers va primi ajutor, chiar şi printr-o carte - guru). Pe măsură ce, prin străduinţă, subiectul stăpâneşte forţele sufleteşti arătate, liberul lui arbitru creşte (îngerii slăbesc controlul şi-l transferă omului), ajungându-se la o putere suficient de însemnată pentru a struni propriile porniri. Există şi pericolul ca prin extinderea liberului arbitru caracterul subiectului să alunece către forme de manifestare excesive, cu urmări nefaste asupra evoluţiei sale şi manifestări contrare scopului urmărit (a înnebunit - vor spune observatorii externi). Cunoaşterea de sine se împlineşte numai în procesul arătat mai sus, el nu se termină niciodată!

Pilula de psihologie (51)

Dezamăgirea, autor Spiridon Rămniceanu

Îmi vine să cred că fiecare cetăţean are multe dezamăgiri, adică viaţa noastră este alcătuită dintr-un şir continuu de astfel de trăiri, aş spune eu, stresante. A face inventarul lor este o muncă fără capăt, avem mii de situaţii generatoare de frustrări. Ele atacă toţi muritorii, de la preşedinţi de state la măturători de stradă (dar nu în aceeaşi măsură). Un prieten mi-a spus: "Cu cât este mai mare aşteptarea, adică pretenţia, cu atât este mai acută suferinţa produsă de dezamăgire." Eu aş adăuga aici şi "trufia"În jurul nostru sunt nenumăraţi oameni care pretind altora (indiferent ce), neoferind nimic în schimb. Morala - atunci când se dăruieşte (se înţelege aici că darul nu este condiţionat, nu revendică reciprocitate sau recunoştinţă) se dezvoltă sentimente în care dezamăgirea nu are locMândria (trufia) este ostentativă (altfel nu s-ar expune şi nu s-ar observa), cere admiraţie vizibilă şi notorietate recunoscută, este agresivă şi depresivă (dezamăgită) atunci când cerinţele îi sunt ignorate, iar

suferința se poate manifesta în forme violente Demnitatea nu este o altă față a trufiei ci un sentiment opus, neavând niciuna din caracteristicile acesteia, motiv pentru care nu acuză suferința dezamăgirii. Ea nu se observă și se ascunde, uneori, sub pavăza cedării înțelepte. Dezamăgirea provine dintr-o înțelegere primitivă a vieții, din incapacitatea (de obicei stimulată și exploatată) de armonizare a dorințelor cu posibilitățile oferite de condițiile specifice ale individului (educație, muncă perseverentă, spațiu geopolitic). În timpul ascensiunii spirituale cauzele dezamăgirilor sunt eliminate treptat, ajungându-se la o relație naturală om-societate-divinitate

Pilula de psihologie (52)

Introducere în art-terapie, autor Adrimir

Începuturile art-terapiei se situează pe la sfârșitul anilor '40, când simultan în Anglia și în S.U.A., Adrian Hill, artist, și Margaret Naumberg, psiholog, au folosit expresia "art terapie" pentru a-și descrie munca.

Dacă Adrian Hill a descoperit beneficiile art-terapiei experimentând direct prin desen și pictură în timp ce se refacea după o tuberculoză, Margaret Naumberg, în practica sa, a văzut în imaginile create drept o formă de comunicare simbolică între pacient si terapeut. Cei doi pionieri ai art-terapiei - cel mai probabil datorită diferențelor de formare anterioară, precum și a modului în care au descoperit virtuțiile terapeutice ale art- terapiei - aveau perspective diferite: Hill promova arta ca terapie, în timp ce Naumberg vorbea despre folosirea artei în terapie. Cei doi considerau că valoarea art-terapiei constă în"absorbirea completă a minții (și a degetelor) ce permite eliberarea energiei creatoare, deseori inhibată in pacient" (Adrian Hill), respectiv "eliberarea inconștientului prin mijloacele exprimarii artistice spontane" (Margaret Naumberg). Aceste diferențe inițiale au generat dezvoltarea ulterioară a art-terapiei în doua moduri de percepere și practică diferite: folosirea artei ca terapie și (psiho)terapie prin artă. Prima perspectiva pune accent pe virtuțiile vindecatoare ale artei, iar cea de-a doua promovează importanța relației terapeutice care se formează între terapeut, client și produsul artistic al celui din urmă. Aceste distincții au condus la numeroase dezbateri in lumea art-terapeuților privind locul și modul în care apare efectul terapeutic datorită: procesului creativ în sine, relației terapeutice sau, așa cum cei mai mulți art-terapeuți consideră în zilele noastre, legăturii subtile și complexe între creație și relația terapeutică. În art-terapie, aceasta dinamică este numita deseori "relație în triunghi": client, produs și art-terapeut.Art-terapia este o modalitate de relaționare cu celălalt, un acord empatic între terapeut și client prin intermediul operelor realizate, care pot fi folosite de către acesta din urmă ca o formă de exhibiție, dar și ca o modalitate de a crea, de a fi înțeles, admirat și afirmat. Lachman - Chapin (2009) este de părere că: "Investirea narcisică într-un produs al artei ajută clientul să se individueze, să se separe de nevoia de a-i fi confirmate cerințele exhibiționiste într-o manieră arhaică (infantilă)."1 Astfel, lucrările artistice devin obiecte ale sinelui clientului. A renunța în a considera terapeutul un obiect al sinelui și a crea propriul obiect al sinelui* reprezintă un progres psihic al clientului, care începe să iasă din simbioză și avansează spre individuație. Noțiunea de obiect al sinelui se referă la un obiect, indistinct de sine, care îndeplinește funcția de a întări sinele atunci când se simte vulnerabil, de a-i da sentimentul de unitate, putere și armonie. Dacă la copil rolul de obiect al sinelui îl joacă părinții sau persoanele de îngrijire, la adult rolul de obiect al sinelui îl pot avea nu numai persoana, dar și "muzica, cultura, contactul cu natura" etc. "Kohut (1984) a postulat nevoia de obiecte ale sinelui de-a lungul vieții pentru orice om"2, iar în acest sens arta, prin formele ei multiple, reprezintă un mijloc cu ajutorul căruia sinele se dezvoltă depășind stadiile arhaice.* prin conceptul de "Sine" ne referim la ceea ce Hartman (1950) înțelegea prin Self - parte a Eului dotată cu conștiință autoreflexivă. Definind self-ul ca purtător de investiții narcisice care fundamentează sentimentul de identitate, Kohut consideră că self-ul este structură psihică "trăită" de subiect.* obiect al sinelui sau selfobiect.

[1] Lachman-Chapin M., Capit.5 - Psihologia sinelui şi art-terapia, p.114-132, în Art-terapia, Teorie şi tehnică, coordonator Judith Aron Rubin, Editura Trei, Bucureşti, 2009, p.117

[2] ibidem, p.131

Pilula de psihologie (53)

Tipuri de comunicare nonverbală, traducere de Adrimir

Conform experţilor, o mare parte a comunicării noastre este nonverbală. În fiecare zi, noi răspundem la mii de atitudini nonverbale şi comportamente care includ posturi, expresii faciale, priviri, gesturi şi tonuri ale vocii. De la strângerile noastre de mână până la tunsoare, detaliile nonverbale dezvăluie cine suntem şi au impact asupra modului cum interacţionăm cu ceilalţiCercetarea ştiinţifică asupra comunicării nonverbale şi comportamentului a început o dată cu lucrarea lui Charles Darwin, The Expression of the Emotions in Man and Animals. De atunci a apărut o abundenţă de studii asupra tipurilor, efectelor şi exprimării comunicării nevorbite şi comportamentului. În timp ce aceste semnale sunt deseori atât de subtile încât nu suntem conştienţi de ele, cercetarea ştiinţifică a identificat mai multe tipuri de comunicare nonverbală. În multe cazuri noi comunicăm informaţia în moduri nonverbale, folosind grupuri de comportamente. De exemplu, am putea combina o nemulţumire cu braţele încrucişate şi o privire fixă pentru a indica dezaprobarea

1. Expresie facială

Expresiile faciale sunt responsabile în cea mai mare parte pentru comunicarea nonverbală. Amintiţi-vă câtă informaţie poate fi transmisă cu un zâmbet sau o încruntare. În timp ce comunicarea nonverbală şi comportamentul pot varia dramatic între culturi, expresiile faciale pentru fericire, tristeţe, furie şi frică sunt similare peste tot în lume.

2. Gesturi

Mişcările deliberate şi semnalele reprezintă o cale importantă de a comunica înţelesul fără cuvinte. Gesturile comune includ fluturatul mâinilor, arătatul cu degetul, folosirea degetelor pentru a indica numerele. Celelalte gesturi sunt arbitrare şi sunt legate de cultură

3. Paralingvistică

Paralingvistica se referă la comunicarea vocală care este separată de limbajul actual. Aceasta include factori, cum ar fi: tonul vocii, intensitatea, modularea vocii şi înălţimea sunetului. Gândiţi-vă la efectul puternic pe care tonul vocii îl poate avea asupra înţelesului unei fraze. Atunci când este spusă cu o voce puternică ascultătorii pot interpreta aprobare şi entuziasm. Aceleaşi cuvinte spuse cu un ton ezitant al vocii pot transmite dezaprobare şi lipsă de interes

4. Limbajul corpului şi postura

Postura şi mişcarea pot transmite foarte multă informaţie. Cercetarea asupra limbajului trupului a luat amploare din 1970, dar media s-a concentrat prea mult asupra interpretării posturilor defensive, braţelor şi picioarelor încrucişate, în special după publicarea cărţii lui Julius Fast, Body Language. În timp ce comportamentele nonverbale pot indica sentimente şi atitudini, cercetătorii sugerează că limbajul trupului este mult mai subtil şi mai puţin definitoriu, de cum se credea înainte

5. Proximitate

Oamenii se referă deseori la nevoia lor de "spaţiu personal", care este de asemenea un tip important de comunicare nonverbală. Distanţa de care avem nevoie şi spaţiul pe care îl percepem ca aparţinându-ne sunt influenţate de un număr de factori care includ normele sociale, factorii situaţionali, trăsăturile de personalitate şi nivelul de familiaritate. De exemplu, spaţiul personal de care avem nevoie când avem o conversaţie lejeră cu altă persoană variazăde obicei de la 0,46 m la 1,22 m. Pe de altă parte, distanţa personală, de care avem nevoie atunci când vorbim unei mulţimi, este aproximativ de 3 - 3,66 m.

6. Privirea

Privitul, holbatul şi clipitul se includ de asemenea la comportamente nonverbale. Atunci când oamenii întâlnesc oameni pe care îi plac sau lucruri preferate creşte viteza clipitului şi pupilele se dilată. Privitul altei persoane poate indica un şir de emoţii, incluzând ostilitate, interes şi atracţie

7. Haptic

Alt comportament nonverbal este comunicarea prin atingere. S-a cercetat destul de mult importanţa atingerii în copilăria timpurie. Studiul clasic al lui Harry Harlow asupra maimuţelor a demonstrat că deprivarea de atingere şi contact împiedică dezvoltarea. Puii de maimuţă crescuţi de mame din sârmă au avut deficite permanente în comportament şi interacţiunile sociale. Atingerea poate fi folosită pentru a comunica afecţiune, familiaritate, simpatie, dar şi alte emoţii.

8. Aspect

Alegerile noastre în ceea ce priveşte culorile, îmbrăcămintea, tunsoarea şi alţi factori care influenţează aspectul sunt de asemenea considerate mijloace ale comunicării nonverbale. Cercetarea în psihologia culorii a demonstrat că diferite culori pot evoca dispoziţii diferite. Aspectul poate modifica reacţiile fiziologice, judecăţile şi interpretările. Doar gândiţi-vă la toate judecăţile subtile pe care le faceţi rapid despre cineva şi care se bazează pe aspectul lui. Aceste prime impresii sunt importante, şi, de aceea, experţii sugerează celor care caută de lucru să se îmbrace adecvat pentru interviurile cu potenţialii angajatori după http://psychology.about.com/bio/Kendra-Cherry-.

Pilula de psihologie (54)

Vestimentaţia ca indicator al statutului social, autor Lucreţia Ionescu Buiciuc

Societăţile tradiţionale aveau roluri sociale relativ fixe şi coduri elaborate, astfel încât vestimentaţia constituie un indicator pentru clasa socială din care provenea, profesia şi status-ul socialEvul Mediu este perioada în care costumul devine semnul cel mai pregnant al apartenenţei la o clasă sau la un statut social, vestimentaţia unei persoane fiind reglementată prin lege. Două secole mai tarziu, sub domnia lui Henric al IV-lea (1589-1610), care autorizează prin brevet ca apropiaţii săi să poarte justaucorps de culoare albastră, decorat cu broderii de aur şi argint, Versailles devine capitala modei, iar costumul, simbol al favorii regelui, semnifică puterea. În Anglia secolului al XIV-lea o lege stipula faptul ca toţi cavalerii cu rangul de lord să poarte haine şi pelerine. Aşa cum nota Johan Huizinga în Amurgul Evului Mediu, fiecare clasă socială, fiecare ordin, fiecare meserie puteau fi recunoscute după îmbrăcămînteR. Unger şi B.Raymond (1974) au condus un studiu pentru a vedea cu câtă acurateţe vestimentaţia unei persoane poate fi indicator al valorii. Au fost studiaţi studenţi care se îmbrăcau în mod diferit, hippie, sau tradiţional. Subiectii din experiment aveau sarcina să clasifice studenţii de sex masculin din campus în două grupe: cei care se îmbrăcau convenţional şi altă grupă, cei care se îmbrăcau diferit. Au fost aleşi aleatoriu 30 de indivizi pentru fiecare din cele două grupe. O măsurătoare a valorilor a fost aplicată fiecărui individ pentru a vedea ce calităţi personale sunt cele mai importante pentru subiectul respectiv. Subiecţii care purtau vestimentaţie diferită valorizau trăsături ca: independenţa, imaginaţia şi afecţiunea mai mult decât cei care purtau haine convenţionale. Studenţii îmbrăcaţi convenţional apreciau mai mult ambiţia şi supunerea. Se sugerează că în maniera de a te îmbrăca sunt indicatori ai unor valori individuale de bază şi pot fi folosiţi cu o anumită prudenţă în estimarea valorilor. La începutul anilor 1970, când stilurile de vestimentaţie reprezentative pentru atitudini politico-sociale erau destul de explicite, D.Kness şi B.Densmore (1976) au studiat convingerile social-politice la o sută de studenţi de sex masculin ai Universităţii Pennsylvania. Aceştia au căutat similarităţi între vestimentaţia tradiţională (cum ar fi păr tuns scurt, pantaloni drepţi, pulovere sau tricou, şosete şi pantofi) şi convingerile social-politice conservatoare (adică dorinţa de conservare a valorilor şi intereselor grupurilor cu statut social înalt). Similarităţi au fost şi între grupurile cu

vestimentaţie radicală sau hippie (părul până la umeri, cu sau fără barbă, blugi şifonaţi, tricouri şifonate, cu sandale sau desculţi) şi convingile social politice radicale (dorinţa de a vedea în profunzime şi a revoluţiona sistemul)S-a demonstrat că cei care se îmbrăcau hippie erau mai puţin preocupaţi de faptul că îmbrăcămintea exprimă status-ul social al persoanei, iar aceia care se îmbrăcau în mod tradiţional declarau că se află în pas cu moda, mulţumiţi de înfăţişarea lor. Aceştia erau mai greu predispuşi la schimbare, deşi le plăcea să-şi schimbe stilurile de vestimentaţie. Cei care se imbrăcau hippie caracterizeau hainele ca fiind plicitsitoare, acordându-le importanţă din punct de vedere al confortului. Subiecţii care se îmbrăcau conservator manifestau o tendinţă de a-i judeca pe alţii după aspectul hainelor. Cei care se îmbrăcau hippie au exprimat următoarele convingeri: lumea afacerilor nu ar trebui să-şi impună valorile legate de aspectul exterior al angajaţilor; libertatea de alegere a stilului vestimentar este importantă. Studiul a indicat că este posibil să anticipăm atitudinile social-politice ale unui student pe baza vestimentaţiei, adică vestimentaţia este un bun indiciu pentru astfel de atitudiniHainele sunt semne ale statutului social, simboluri ale puterii sociale, influenţând stima de sine a celor care le poartă şi modul în care ceilalţi se comportă faţă de noi. Pentru argumentarea acestor afirmaţii este sugestiv experimentul lui M. Lefkovitz, R.R. Blake şi J.S. Monton (1955). Pentru a testa influenţa "hainelor cu autoritate" asupra comportamentului celorlalţi, autorii menţionaţi au folosit un complice, un tânăr de 32 de ani care a primt indicaţia să traverseze o stradă pe trecerea de pietoni în timp ce semaforul pietonilor indica culoarea rosu. S-a constat că numărul pietonilor care l-au urmat pe complice a fost de 3,5 ori mai mare în situaţia în care vestimentaţia complicelui sugera autoritate - "costum de foarte bună calitate şi cravată scumpă" - decât în situaţia în care complicele era îmbrăcat modestImaginea personală contează extrem de mult în relaţiile dintre oameni şi în viaţa noastră socială, iar impactul ei se extinde şi asupra parcursului nostru profesional indiferent că ne aflăm într-o poziţie de entry level sau de senior. Imaginea personală se traduce prin percepţia pe care cei din mediul în care lucrăm şi-o formează asupra noastră. Această perspectivă nu se reduce doar la o imagine de ansamblu, ci este o imagine complexă care însumează mai multe compartimente: felul în care ne îmbrăcăm, machiajul abordat, greutatea corporală, sexul - feminin sau masculin şi nu în ultimul rând înfăţişarea fizică. Maniera în care cei din jur îşi formează anumite aşteptări asupra imaginii şi a comportamentului nostru depinde în mare măsură de felul în care ne promovăm aceasta imagineDaca ne-am creat o imagine pozitivă şi puternică şi conştientizăm că anumite elemente ne dau această înfăţişare profesională, facem un prim pas spre succesul individual şi profesional

Pilula de psihologie (55)

Ce înseamnă creşterea (evoluţia) spirituală?, un răspuns din partea lui Alexandru Boris Coşciug

Simplu: omului i se va da "inimă de om"! Ce înseamnă asta? Aduc în atenţia consumatorului de pastile cea mai scurtă descriere din lume a evoluţiei materiale şi spirituale a omului: "Cele patru vânturi ale cerului au sfredelit marea cea necuprinsă şi patru fiare uriaşe au ieşit din mare, una mai deosebită decât alta. Cea dintâi semăna cu un leu şi avea aripi de vultur. M-am uitat la ea până ce aripile i-au fost smulse şi a fost ridicată de pe pământ şi pusă pe picioare ca un om şi i s-a dat inimă de om." (Daniel 7.2-4)

Cei care-l combat pe Darwin fac o mare greşeală, nu numai de logică ci pur şi simplu de ... credinţă Vi se pare straniu că Dumnezeu a lăsat lucrurile să evolueze în milioane de ani aşa cum le-a căzut lor bine şi că a intervenit doar de şase ori pentru a rezolva crizele informaţionale ale evoluţiei, descrise sumar într-un banal manual de biologie de clasa a XI-a? În evoluţia informaţională a procesului de apariţie a universului au existat şase mari crize semnalate de oamenii de ştiinţă, asemănătoare oarecum celor şase zile de lucru ale lui Dumnezeu în perioada Genezei:

1. - trecerea de la sinteză la polimerizarea aminoacizilor;

2. - metabolismul primar şi replicarea celulelor;

3. - producerea clorofilei şi stocarea informaţiilor pe suport biologic monocaternar ARN;

4. - ARN mesager şi transferarea informaţiei în ADN-ul bicaternar;

. - producerea enzimelor reverstranscriptive şi replicarea lor;6. - viaţa celulară şi pluricelulară superior organizatăAstfel "toate sunt bune foarte", dar numai după ziua a şasea când a introdus omul în creaţie pentru a se cunoaşte, informaţional vorbind, şi pe sine dar şi pe El Aduc şi aici o precizare: Dumnezeu nu ne transmite cuvinte prin creier, deci, în opinia mea, nu există un lob al lui Dumnezeu. Frecvenţa de lucru a creierului este mult prea mică (maxim 200 Hz) şi undele magnetice sunt absorbite de mediu. Dumnezeu ne transmite cuvinte prin suflet, adică printr-un traductor de câmp magnetic pus de El în coasta omului (Pavel Evrei 4.12), pentru a-l mai împunge din când în când, atunci când consideră El că este nevoie şi că merită să-l "deştepte". Lovind pe Petru în coastă, îngerul l-a deşteptat. (Fapte 12.7) Frecvenţa de lucru a bio-traductorului magnetic este de aproximativ 33 THZ, în infraroşu, o frecvenţă neinvazivă, adică nedestructivă, ci doar purtătoare de informaţie. Scrierea de cuvinte pe ADN se face printr-o frecvenţă mult mai mare, invazivă: 88 PHz.

Pilula de psihologie (56)

Cei patru călăreţi ai apocalipsei unui cuplu

Terapeutul John Gottman poate să asculte un cuplu timp de 5 minute şi să spună, cu o precizie de 91%, dacă se va rupe. În cei 40 de ani de observare a cuplurilor, Gottman a ajuns la următoarele axiome Cei 4 călăreţi ai apocalipsei unui cuplu ar fi, după Gottman, următoarele atitudini adoptate într-o criză sau un conflict:

- criticismul: plîngerile sînt OK dar criticismul e mai global pentru că atacă întreaga persoană a celuilalt; n-ai dus gunoiul pentru că aşa eşti tu, un egoist

- dispreţul: ochii daţi peste cap, rînjetul, umorul prea ostil, batjocorirea, toate acestea, repetate, exprimă dezgustul, otrava care omoară orice relaţie

- defensiva: e un fel de a spune că numai partenerul e vinovat de toate, că el e problema şi, deşi pare să încerce atenuarea conflictului, îl creşte

- evadarea: să ieşi din conflict, să te dezangajezi brusc, să-l laşi pe celălalt în mijlocul frazei; deşi crezi că doar încerci să pui capăt conflictului, de fapt te rupi emoţional de cuplu 69% din problemele unui cuplu sînt veşnice pentru că sînt irezolvabile şi asta pentru că sînt exact problemele care ţin de diferenţe de identitate. Să încerci să le rezolvi înseamnă să încerci să-l schimbi pe celălalt radical. Cînd îţi alegi un partener, alegi inevitabil un set de probleme pe viaţă. Tot ce poţi să faci în privinţa celor mai solide dintre valorile şi opiniile celuilalt e să dezvolţi o serie de strategii şi rutine pentru a le face faţă. Încercarea de a-l convinge pe celălalt că trebuie să le schimbe e utopică.

Cuplurile cele mai puternice sînt cele în care partenerii ştiu cît mai multe despre universul celuilalt, cînd îl cunosc intim, îşi amintesc evenimentele importante ale celuilalt, sînt la curent cu starea sa, cu faptele şi schimbările din lumea sa. Aceasta se face cel mai bine prin mici şedinţe de informare la sfîrşitul fiecărei zileUn semnal de alarmă serios e cînd amintirile considerate pînă atunci frumoase de cei doi încep să fie interpretate negativ. Amintirile sînt tezaurul unui cuplu şi trebuie păstrate cu respectul şi grija pe care le merită sursă: http://totb.ro/cei-4-calareti-ai-apocalipsei-unui-cuplu

Pilula de psihologie (58)

Erik Erikson - Stadiile psihosociale (cele opt stadii ale dezvoltării umane), Autor Adrimir-traducere liberă

Teoria dezvoltării psiho-sociale creată de Erik Erikson este una dintre cele mai cunoscute teorii ale personalităţii. Teoria diferă de multe altele pe această temă prin faptul că se referă la dezvoltarea personalităţii pe parcursul întregii vieţi, de la naştere până la moarte.În fiecare stadiu, individul înfruntă un conflict care constituie un punct de cotitură în dezvoltare sa. În cazul în care conflictul este rezolvat cu succes, persoana este capabilă să dezvolte calitatea psihosocială asociată acelui stadiu de dezvoltare.Prezentăm succint stadiile psihosociale, inclusiv conflictul confruntat în fiecare etapă, precum şi cele mai importante evenimente careau loc în fiecare punct al dezvoltării.

http://psychology.about.com/od/psychosocialtheories/a/trust-versus-mistrust.htm

Stadiul 1: Încredere versus neîncredere Încrederea vs. neîncredere este cel mai timpuriu stadiu psihosocial care apare aproximativ în timpul primului an (de la naştere - 18 luni) din viaţa unui copil. În această fază critică de dezvoltare, un copil depinde cu totul de părinţi sau persoanele care îl ingrijesc. Când părinţii sau ingrijitorii răspund nevoilor unui copil într-o manieră coerentă şi grijulie, atunci copilul învaţă să aibă încredere în lume, în oamenii din jurul lui. Persoanele de îngrijire care sunt neconsecvente, indisponibile emoţional sau respingătoare contribuie la sentimentele de neîncredere ale copiilor pe care îi au în îngrijire. Eşecul în dezvoltarea încrederii va duce la frică şi la credinţa că lumea este impredictibilă şi lipsită de armonie.

Conflictul psihosocial: Încredere vs neîncredere.

Întrebarea majoră: "Pot să am încredere în oamnenii din jurul meu? Virtutea de bază: Speranţa Eveniment(e) importante: Hrănirea

http://psychology.about.com/od/psychosocialtheories/a/autonomy-versus-shame-and-doubt.htm

Stadiul 2: Autonomie versus ruşine şi îndoială

Cea de-a doua etapă psihosocială presupune conflictul dintre autonomie şi ruşine sau îndoială. Pe măsură ce copilul avansează în anii copilăriei (18 luni- aprox. 2-3 ani) dobândirea sentimentului de autocontrol trece pe primul loc. Sarcini, cum ar fi să înveţe cum să folosească toaleta, să aleagă alimente şi jucării etc, sunt activităţi prin care copiii câştiga un sentiment mai mare de independenţă. Copiii care finalizează cu succes această etapă se simt în siguranţă şi siguri pe sine, în timp ce aceia care nu s-au descurcat sunt afectaţi de sentimente de inadecvare şi îndoială de sine. Conflictul psihosocial: Autonomie vs. ruşine sau îndoială. Întrebarea majoră: "Pot să fac lucruri de unul singur sau mă bazez pe ajutorul altora?

Virtutea de bază: VoinţaEveniment(e) importante: Folosirea toaletei

3. Stadiul 3: Iniţiativă versus vină A treia etapă psihosocială apare aproximativ între trei şi cinci ani şi se centrează pe dezvoltarea unui sentiment de iniţiativă personală. Copiilor cărora le este permisă şi încurajată angajarea în jocuri auto-regizate vor fi înzestraţi cu un sentiment viguros de iniţiativă, în timp ce aceia care sunt descurajaţi de la acest gen de activităţi e posibil să aibă un sentiment de vinovăţie atunci când vor încerca să ia iniţiativa. Conflictul psihosocial: Iniţiativă vs. vină Întrebarea majoră: " Sunt bun sau rău?"

Virtutea de bază:

Scopul Eveniment(e) importante: Explorare, Joc

http://psychology.about.com/od/psychosocialtheories/a/industry-versus-inferiority.htm

Stadiul 4: Competenţă versus inferioritate În timpul copilăriei mijlocii, între vârstele de aproximativ 6 şi 11 ani, copiii intră în stadiul psihosocial de competenţă vs. inferioritate. Pe măsură ce copiii se angajează în interacţiunea socială cu prietenii şi în activităţile şcolare, aceştia încep să dezvolte un sentiment de mândrie şi împlinire în ceea ce fac şi în dezvoltarea abilităţilor lor. Copiii care sunt lăudaţi şi încurajaţi dezvoltă un sentiment de competenţă, în timp ce aceia care sunt lăudaţi rar sau chiar deloc, sau sunt descurajaţi, capătă un sentiment de inferioritate. În timpul şcolii şi altor activităţi sociale, copiii sunt lăudaţi şi primesc atenţie pentru executarea diferitelor sarcini, cum ar fi cititul, scrierea, desenarea şi rezolvarea de probleme. Conform lui Erikson, acest stadiu este vital pentru dezvoltarea încrederii în sine. Copiii au nevoie să fac faţă cerinţelor noi sociale şi şcolare. Succesul conduce la un sentiment

de competenţă, în timp ce eşecul duce la sentimente de inferioritate. Conflictul psihosocial: Competenţă vs. inferioritateÎntrebarea majoră: "Cum pot să fiu bun?"

Virtutea de bază: Competenţă Eveniment(e) importante: Şcoală

Stadiul 5: Identitate versus confuzie

În stadiul al cincilea, formarea unei identităţi personale devine lucrul cel mai important. Acest stadiu apare în timpul adolescenţei, între 12 şi 18 ani. Pe măsură ce trec prin tranziţia de la copilărie la maturitate, tinerii încep să se simtă confuzi şi nesiguri pe ei şi asupra modului cum să se integreze în societate. Preocupaţi să-şi dezvolte sentimentul de sine şi să-şi definească identitatea, tinerii explorează roluri, activităţi şicomportamente diferite . Erikson considera că această etapă este deosebit de critică şi făurirea unei identităţi puternice este fundamentală pentru identificarea direcţiei viitoare în viaţă. Cei care au primit încurajări adecvate şi confirmare în timpul explorărilor personale vor căpăta din acest stadiu sentimentul că şi-au găsit identitatea, se vor se simţi siguri pe sine, independenţi şi gata să confrunte viitorul. Aceia care rămân nesiguri de credinţele şi dorinţele personale se pot simţi pierduţi şi nesiguri de locul lor în lume, confuzi în ceea ce priveşte viitorul lor şi propria persoană.

Conflictul psihosocial: Identitate versus confuzie Întrebarea majoră: " Cine sunt eu?"
Virtutea de bază: FidelitateEveniment(e) importante:
Relaţii sociale

6. http://psychology.about.com/od/psychosocialtheories/a/intimacy-versus-isolation.htm

Stadiul 6: Intimitate versus izolare

Al şaselea stadiu psihosocial este centrat pe formarea de relaţii intime, de dragoste, cu alte persoane. Întâlnirile romantice, căsătoria, familia şi prietenia sunt importante în faza de intimitate vs. izolare, care durează de la vârsta de aproximativ 19 la 40 ani. Prin izbutirea formării unor relaţii de iubire cu alte persoane, indivizii sunt capabili să experimenteze dragostea şi să se bucure de intimitate. Cei care nu reuşesc să formeze relaţii de lungă durată se pot simţi izolaţi şi singuri.

Conflictul psihosocial: Intimitate versus izolareÎntrebarea majoră:

" Voi fi iubit sau voi fi singur?"

Virtutea de bază: DragosteEveniment(e) importante: Relaţii romantice

Stadiul 7: Productivitate versus stagnare

O dată ce adulţii intră în stadiul care apare în timpul vârstei mijlocii (între anii 40 şi 65), conflictul psihosocial se centrează pe trebuinţa de a crea sau face lucruri care vor dăinui chiar după moarte ; deseori prin a avea copii sau contribui la schimbări pozitive de care să beneficieze şi ceilalţi oameni. Susţinerea unei familii, munca şi aportul la bunul mers al comunităţii sunt toate căi prin care oamenii îşi găsesc un sens. Productivitatea presupune a-ţi lăsa "amprenta în lume, a avea grijă de ceilalţi, crea şi împlini lucruri care fac lumea mai bună. Stagnarea se referă la eşecul de a găsi un mod de a contribui. Cei care izbândesc în acest stadiu vor simţi că îşi aduc propria contribuţie la mersul lumii, fiind activi atât în propriul cămin, cât şi în comunitate, iar cei care vor eşua în a găsi un mod de a contribui se vor simţi deconectaţi şi inutili în lume. Conflictul psihosocial: Productivitate versus stagnare Întrebarea majoră: " Cum pot contribui la mersul lumii?

"Virtutea de bază: Grijă Eveniment(e) importante: Paternitate (sau maternitate) şi muncă

Stadiul 8: Integritate versus disperare

Ultimul stadiu psihosocial începe în jurul vârstei de 65 ani şi durează până la moarte. În acest interval de timp, individul îşi recapitulează viaţa. Întrebarea majoră care domină acest stadiu este " Am trăit o viaţă cu sens? Aceia care au făcut-o vor avea un sentiment de pace, înţelepciune şi împlinire, chiar şi când vor înfrunta moartea. Cei care se simt mândri de realizările lor vor avea un sentiment de integritate. Traversarea cu succes a acestei faze presupune să priveşti în urmă cu regrete puţine şi în general cu un sentiment de satisfacţie. Cei încercaţi de sentimentul eşecului se vor simţi ca şi cum viaţa lor a fost irosită şi vor avea

multe regrete. Ei vor avea sentimente de amărăciune şi disperare. Conflictul psihosocial: Integritate versus disperare Întrebarea majoră: "Am trăit o viaţă cu sens?

"Virtutea de bază: Înţelepciune Eveniment(e) importante: Reflecţie asupra vieţii trecute

http://psychology.about.com/bio/Kendra-Cherry-17268.htm

Pilula de psihologie (59)

Între normalitate şi patologic - Personalităţile dificile şi dizarmonice, autor Adrimir

Psihiatrul Karl Leonhard (1968) este cel care a introdus termenul de "personalitate accentuată", descriind diferite tipuri de personalităţi studiate empiric şi clinic.

În lucrarea Psihodiagnoza modernă, Chestionarele de personalitate, subcap. 7.1, pg. 219-221, Mihaela Minulescu prezintă teoria lui K. Leonhard cu privire la normalitate şi condiţia de anormalitate, pe care o rezumăm în continuare:Pentru Leonhard, trăsăturile specifice accentuării sunt de fapt invarianţi operaţionali care generează manifestări pregnante nu numai în raport cu media, ci şi cu abaterile de la medie. În ceea ce priveşte integrarea socială, personalităţile accentuate prezintă doar o tendinţă spre patologie, iar dacă reuşesc să sublimeze această tendinţă, comportamentul persoanei se poate încadra între limitele unei adaptabilităţi sociale "cu note specifice" sau speciale. Astfel, între normal şi patologic, accentuarea presupune o manifestare ieşită din comun în mod constant, indiferent de situaţie. O trăsătură accentuată tinde să evolueze cu un grad mai mare de probabilitate în sens negativ, atunci când împrejurările de viaţă cu care se confruntă individul favorizează acest lucru. Când prin trăsătura accentuată se dezvoltă o personalitate dizarmonică, aflată într-un dezechilibru constant cu sine şi cu lumea, se ajunge în situaţia negativă în care devierea este puternică, structura şi funcţionalitatea sunt perturbate, ceea ce duce la perturbarea semnificativă a capacităţii de a se adapta la realitate. În această situaţie individul are conştiinţa perturbării, dar, spre deosebire mai ales de condiţia nevrotică, are tendinţa să justifice acest lucru în favoarea sa şi în defavoarea lumii. Desigur, este lesne de înţeles că din această perspectivă limitele dintre normal şi anormal, accentuat şi dizarmonic, sunt flexibile; delimitările pot fi făcute în funcţie de intensitatea şi constanţa manifestării unei anumite trăsături independent de împrejurările exterioare.Leonhard explică din perspectiva psihiatrică că tipurile de personalitate se formează când o anumită condiţie socială (în care intră relaţionarea, precum şi poziţia individului în societate) îşi pune amprenta şi modelează o înclinaţie naturală care-şi urmează cursul. Vorbeşte, asemenea altor psihologi (de exemplu, L. Szondi, M. Lu0171scher) de un tropism în relaţie cu profesia aleasă: individul tinde să aleagă o profesie pentru că aceasta permite înclinaţiilor sale naturale să se exprime, să se realizeze în modul cel mai complet.Trăsăturile de personalitate pot fi diagnosticate ca tulburări de personalitate în situaţia când "sunt inflexibile, dezadaptative şi persistente şi cauzează o deteriorare funcţională sau detresă subiectivă semnificativă" (DSM IV, 1994, p. 568, cit. in Minulescu, 2004). Din perspectiva DSM IV, tulburările de personalitate sunt considerate sindroame clinice calitativ distincte.Tulburarea de personalitate este un pas mai departe în direcţia anormalităţii psihice: reprezintă o deviaţie semnificativă sau extremă de la modelul sau modelele de comportament existente în grupul socio-cultural respectiv.În psihopatologie se consideră că tulburările sau dizarmoniile de personalitate nu pot fi considerate boli psihice propriu-zise mai ales datorită caracterului eluziv al debutului; de asemenea, nu prezintă o perioadă de stare, de maximă manifestare clinic, şi nici nu se poate spera o "vindecare" sau măcar remisiune semnificativă.Tulburările de personalitate au fost denumite "dezvoltări", fiind în sine structurări particulare ale personalităţii, şi prezintă câteva caracteristici specifice precum: - pot fi observate încă din copilărie, pentru că elementele principale apar schiţate în comportamentul copilului- devin evidente în preadolescenţă şi se cristalizează în adolescenţă o dată cu structurarea definitivă a personalităţii; - însoţesc persoana în tot cursul vieţii. Tocmai această caracteristică de structurare şi evoluţie relativ constantă face ca tulburările de

personalitate să fie menţinute în categoria psihopatologiei, alături de bolile psihice propriu-zise. Spre deosebire de structurarea comună a personalităţii unde comportamentul persoanei este previzibil, dizarmoniile sunt structurări inedite ale personalităţii, nu întotdeauna în sens negativ.

G. Ionescu caracterizează indivizii care au o structură dizarmonică a personalităţii în primul rând prin imprevizibilul conduitei, prin faptul că sunt "surprinzători în raportarea lor la norme, obiceiuri, reguli de convieţuire socială, la ceilalţi, şi nu rareori la ei înşişi. Particulari în conduită, dar nu şi în disponibilităţi, vulnerabili la infracţiune, dar şi la adevăruri pe care noi nu le rostim, seducători sau respingători, sugestibili şi naivi sau flexibili şi persuasivi, ei sunt sarea şi piperul omenirii...ei tulbură valurile vieţii sociale şi, uneori, le dau culoare" (cit.in Minulescu, 2004).

BibliografieDSM IV, Manual de Diagnostic şi statistică a tulburărilor mentale, American Psychiatric Association, Editura APLR, 2000, Bucureşti.Leonhard, K., 1979: Personalităţi accentuate în viaţă şi literatură, Editura Enciclopedică Română, Bucureşti, format pdf.Minulescu, M., 2004: Psihodiagnoza modernă, Chestionarele de personalitate, Editura Fundaţiei România de Mâine, format pdf. Sadock, B., J., Sadock, V., A., 2009: Manual de buzunar, Kaplan & Sadock, Psihiatrie clinică, trad. Alexandrescu Lucian C., Editura Medicală, Bucureşti.

Pilula de psihologie (61)

De la gândirea lui Nietzsche la Triada Tragică a lui V. Frankl (de la teorie la realizare individuală), autor Eva Grosz

În cartea Amurgul zeilor, F. Nietzsche are câteva maxime scrise într-o minunată manieră de exprimare, dar şi de înţelepciune.Am să aleg una, care după părerea mea a influenţat toată gândirea existenţialistă a secolului care îl va urma pe Nietzsche, sec. al XX-lea. Deşi Nietzsche a insistat să clarifice că el nu aparţine nici unui sistem, nici unui "ism, totuşi mari psihologi, filosofi şi scriitori [Sartre, Camus, Beauvoir] au folosit aceasta frază, conştient sau nu, în gândirea lor existenţialistă.Si ea sună aşa :Dacă avem propriul nostru DE CE în viaţă putem sa ne descurcăm cu orice CUM. If we have our own WHY of life, we shall get along with almost any HOW Avem aici cele doua cuvinte -De Ce[pentru ce] - motivaţia persoanei noastre unice de a exista.Cele trei triade ale lui Frankl [observati cum una duce la cealaltă....] : Prima Triadă I Libertatea voinţei .Omul este liber sa raspunda intrebarilor date de viaţă. Omul este RESPONSABIL să dea răspunsuriile corecte la întrebări, pentruaafla adevăratul înţeles al unei situaţii.Omul este deci LIBER şi RESPONSABIL ... libertatea nu este omnipotentă.II Voinţa de a găsi un înţeles, o menire [în ce priveste viaţa mea] într-o anumită situaţie, împrejurări.III Menirea în viaţă. Menirea în viaţă poate fi exprimată prin valori: Dacă vorbim despre valori Frankl le categoriseşte în trei grupe mari - trei căi prin care omul poate să găsească o menire în viaţa lui. Ele formează a doua triadă. A doua triadă valori creative ....adica ce dă omul lumii în termeni de creaţie

2. valori experimentale....adică - ce işi ia omul de la lume prin întâlniri, [dragoste] şi experienţe

3. valori de atitudine... adica ce atitudine are omul în cazul în care e nevoit să întâmpine o situaţie de neschimbat [o soartă].Din atitudinea noastra rezultă a treia Triadă:

A treia triadă denumită TRIADA TRAGICĂ

a. atitudinea faţă de durere

b. atitudinea faţă de vinovăţie c. atitudinea faţă de moarte.

Vom explica Triada Tragică:

a. În cazul durerii omul ia o atitudine faţa de soarta lui, durerea lui fizică sau psihică.

b. În caz de vinovăţie luăm o atitudine faţă de sinele nostru.Greşeala fiind făcută, soarta neputându-se schimba. Altfel nu s-ar numi soarta. Omul se poate schimba şi se schimbă toată viaţa modelându- se, altfel nu ar fi om. n alte cuvinte este un privilegiu al omului de a

deveni vinovat şi pedepsit şi responsabilitatea lui de a învinge vinovăţia. În momentul când noi discutăm despre un om ca o victimă a circumstanţelor ţi a influenţelor lor, noi nu numai că încetăm să-l ajutăm, ci chiar îl facem invalid faţă de voinţa de a se schimba.

c. Faţă de faptul că viaţa este tranziţie. Adică e urmată de Moarte.În trecutul nostru există faptele pe care le-am făcut, bune sau rele, să zicem. Ele nu pot fi şterse. Ceea ce am făcut nu poate fi nefăcut. Această situaţie adaugă omului RESPONSABILITATEA: Deci omul este Responsabil pentru :CE CREEAZĂPE CINE IUBEŞTECE ATITUDINE ARE faţă de situaţia care nu se poate schimba.În momentul când omul a realizat una din aceste valori sau înţelesuri, el le-a realizat o dată pentru totdeauna.

Din "The will to Meaning de V. FranklEd. Meridian book 1988

Pilula de psihologie (62)

Martin Buber - Dialogul. Tăcerea ca formă de comunicare, traducere liberă Eva Grosz

Martin Buber [1878 Viena -1965 Jerusalim] este unul din cei mai mari filozofi ai sec. al XX-lea, cunoscut mai mult prin filozofia Dialogurilor, centrată intre distincţia dintre relaţia Eu -Tu şi Eu - El [I-You and I-It].

Aceasta idee s-a dezvoltat direct din calitatea relaţiilor pe care Buber le-a stabilit cu alţii. Cea mai elocventă carte scrisă de el în acest sens este I and Thou [Eu şi Tu]. Viaţa şi munca lui Martin Buber sunt aşa de bogate in domeniul educaţiei, teologiei, hasidismului, şi mai ales în studiul relaţiior şi comunicării între oameni, încât nu o pot rezuma in câteva cuvinte. Am preferat sa aleg un text din cartea lui Între om şi om din primul capitol care se numeşte Dialogul.Tăcerea ca formă de comunicare Precum cea mai vie discuţie între doi oameni nu înseamna o conversaţie, ci mai degrabă o separare, tot aşa pentru o conversaţie nu sunt necesare cuvinte, sunete, nici măcar gesturi.Vorbirea poate renunţa la întregul arsenal al senzaţiilor şi expresiilor şi va rămâne vorbire.Desigur nu mă gândesc la tăcerea îndrăgostiţilor tandri, rămânând unul cu altul, când expresiile lor se pot reduce la o clipire pe care o împart pentru a dezvălui relaţii sufleteşti complexe. De asemenea, nu mă gândesc la o linişte mistică.Voi da un exemplu pentru a clarifica la ce ma gândesc:Imaginaţi-vă doi oameni care sunt aşezati unul lângă altul, într-o oarecare solitudine. Ei nu vorbesc unul cu altul, nu se privesc unul pe altul, nici măcar o dată nu s-au întors unul spre celălalt. Ei nu sunt confidenţi unul cu altul, nu cunosc nimic despre profesiunea celuilalt. În acea dimineaţa, devreme, în timpul călătoriei lor, ei se vor cunoaşte unul pe celălalt. În acest moment nici unul nu se gândeşte la celalalt; nu e nici necesar să ştim ce gânduri au. Unul este aşezat pe un scaun obişnuit, evident după obiceiul lui, calm, dispus pentru ospitalitate pentru oricine s-ar ivi.
Fiinţa lui pare să spună: eu trebuie sa fiu AICI cu toată persoana mea. Celălalt a cărui atitudine nu îl dă de gol, este un om rezervat, stă retras în sine. Dar dacă am şti ceva despre el, am şti că este legată de el o dificultate din copilărie, că retragerea lui in sine este altceva decât o atitudine simplă, că la baza fiecărei atitudini a lui este încrustată inabilitatea de a comunica. Acum să ne imaginăm că aceasta este una din orele în care urmează explozia celor şapte lanţuri de fier de pe inima noastră .....- inperceptibil, vraja apare - nu are importanţă de unde , ea nu e precedată de o acţiune. Ceea ce se întâmplă acum: el eliberează, dizolvă în sine rezerva asupra căreia numai el are putere. Comunicarea în tăcere îl conduce spre vecinul lui. De fapt, s-a întâmplat ceva cu el, iar el primeşte acest fenomen nerezervat, precum primeşte orice destin real pe care-l întâlneşte. El nu va fi în stare să spună nimănui, nici sieşi însuşi ce a experimentat. Ce ştie el despre celalalt ? Nu mai este nevoie de a şti. Pentru că eliberarea s-a petrecut, fără vorbe. Dialogul a inceput, in mod miraculos.
Sursă : Buber : Between Man and ManEditura Rouledge ClassicsLondon New York

Pilula de psihologie (60)

Despre Frankl, transpiraţia excesivă, logoterapie, intenţia paradoxală şi paradoxuri(compilaţie de texte), Autori Adrimir şi Răzvan

*** A venit la Viktor Frankl un pacient care avea probleme cu transpiraţia excesivă în sensul că transpira foarte mult şi îi era şi foarte ruşine din cauza asta, şi mai ales când transpira de faţă cu alţi oameni. Însă cu cât pacientul îşi dorea şi încerca din răsputeri să nu mai transpire, (ca şi cum transpiratia ar fi ceva ce el ar putea controla conştient) cu atât el transpira si mai tare. Chiar stresul de a nu transpira îl făcea pe om să transpire. Viktor Frankl i-a recomandat să-şi dorească să transpire, chiar să-şi propună să transpire cât poate de mult în faţa celorlalţi şi să fie, în sinea lui, mândru de cât de mult poate el transpira. Pe ideea,ce-ti doreşti aia nu ai, un principiu compensator între Conştient şi Inconştient, pacientuls-a vindecat într-o saptămână de transpiraţia excesivă pe care a încercat s-o trateze de ani de zile, fără reuşească.***

Logoterapia, tehnică de psihoterapie dezvoltată de Frankl, destinată în special nevrozelor noogene, a celor izvorâte din spirit, se poate aplica ca terapie nespecifică şi nevrozelor psihogene. Ca tipuri de reacţii patogene în nevrozele psihogene, Frankl vorbeşte despre anxietatea anticipatorie (frica de reapariţia unui simptom) în cazul nevrozei de angoasă, hiperreflecţie (o atenţie excesivă pe care o persoană şi-o acordă sieşi dar şi celuilalt) în cazul nevrozei obsesionale şi hiperintenţia (o intenţie forţată spre ceva care face acel ceva de neobţinut din cauza sforţării) în cazul de nevrozei sexuală)Pentru a îndepărta reacţiile enumerate mai sus şi pentru a trata nevrozele psihogene, logoterapia oferă ca metode:intenţia paradoxală, când se mobilizează capacitatea distanţării de sine, pacientul fiind sfătuit să facă chiar ceea ce nu intenţiona, sau să-şi dorească chiar ceea ce îi provoca teamă. Cel mai de dorit mod prin care pacientul îşi formulează intenţia paradoxală este prin umor. Umorul este un atribut al omenescului şi facilitează distanţarea de sine.pentru hiperreflecţie - dereflecţia care oferă transcendenţa de sine şi merge până la cultivarea încrederii în inconştient, văzut nu numai ca un inconştient instinctual, dar ca un inconştient spiritual, în care rezidă "superioritatea cognitivă şi decizională a elementului sufletesc şi afectiv din om faţă de elementul raţional şi rezonabil". Pacientul (de ex., cel obsesional) trebuie să înveţe să-şi recapete încrederea în spiritualitatea nereflectată.în cazul hiperintenţiei se caută relaxarea intenţiei şi lipsa preocupării pentru aceasta pe termen lung sau scurt. Dincolo de a fi o tehnică de terapie, recunoaştem intenţia paradoxală în paradoxurile traiului zilnic:

Paradoxuri Cine vrea să se odihnească, trebuie întâi să se obosească, şi cu cât mai obositoare va fi activitatea pe care o va face cu atât mai bună va fi odihna de care va avea partePe de alta parte cine va încerca să se odihnească conştient va avea parte de stres şi tocmai de lipsă de odihnă tocmai din cauza dorintei sale conştiente de a se odihni. Aşadar, pentru a te odihni, e nevoie să faci opusul odihnei.Paradoxal, nu-i aşa? Cine vrea să mănânce bine, trebuie întâi sa se înfometeze si cu cât foamea va fi mai marecu atât mâncarea va fi mai bună. Aşadar, pentru a mânca bine, e nevoie întâi să nu mănânci. Paradoxal. Cine vrea să se relaxeze, trebuie să se streseze, iar relaxarea va veni apoi de la sine, ca o întoarcere la echilibru pe care corpul o face fără intervenţia omului. Cine vrea să-si găsească scopul în viaţă să uite de el, şi cine vrea să-l piardă, să-l caute. De vrei să pierzi lucruri, străduieşte-te să nu le pierzi, şi de vrei să ţi se întâmple lucrul de care ţi-e frică, fugi de el! Oricine îşi doreşte o erecţie n-o are, şi cine nu şi-o doreşte o are. Nu te poti simti excitat dorindu-ţi să te simţi astfel, dar vei alunga cu siguranţa orice urmă de excitare în măsura în care încerci s-o obţii. Oricine se străduie să iubească nu iubeşte, şi cine nu îşi propune să iubească ajunge deseori să iubească. Oricine îşi doreşte să fie atras de partener, nu mai e atras, pentru că dacă ar fi, nu şi-ar mai dori să fie. De vrei să nu mai iubeşti pe cineva, doreşte-ţi / străduieşte-te să-l iubeşti. Orice dorinţă conştientă a omului, e compensată ce o forţă echivalentă inconştientă, dar de sens opus. Emil Cioran spunea că există oameni care caută sensul vieţii fără a-l găsi şi oameni care îl gasesc fără a-l căuta .Oamenii îşi doresc fără să aibă, şi au fără să-şi dorească.

Paradoxal, dar poate că tocmai în acest paradox, se găseşte unul din secretele vieţii Isus spune că oricine se va face pe sine mic, va fi făcut de către "Altcineva" mare. Orice om se face pe sine mic, va fi făcut mare de către Dumnezeu. "Ceea ce nu-i cu putinţă la om, e cu putinţă la Dumnezeu"...era o vorbă din străbuni. Spunea cineva: "Când te străduieşti să "iubeşti" pe cineva, iubirea ta este ca o cretă ce zgârie tabla. Când te forţezi să fii amabil şi calm, nu reuşeşti decât să stârneşti neîncredere. Când încerci să te relaxezi nu obţii decât şi mai multă tensiune. Viaţa are un secret care ţi-e revelat doar atunci când renunţi la a-l mai căuta."*** textul scris cursiv este luat de pe site-ul:

http://www.vindecator.com/cum-sa-tratezi-transpiratia şi îi aparţine lui Răzvan

textul scris normal îi aparţine lui Adrimir

Bibilografie:Viktor E. Frankl, Omul în căutarea sensului vieţii, trad.: Silvian Guranda, Editura Meteor Press, 2009Viktor E. Frankl, Teoria şi terapia nevrozelor. Introducere în logoterapie şi terapia nevrozelor - trad.: Daniel Ştefănescu, Editura Trei, 2008

Pilula de psihologie (63)

Domeniile dialogului [din Between Man and Man de Buber], traducere liberă de Eva Grosz şi Adrimir

Cunosc trei feluri de dialoguri:

Dialogul autentic - indiferent dacă este vorbit sau fără cuvinte.Î n acest dialog pe fiecare participant îl preocupă celălalt sau ceilalţi, ca prezenţă si particularitate unică. Acest dialog se caracterizează prin dorinţa unuia de a stabili cu celălalt o relaţie reciprocă vie .

Dialogul tehnic - este determinat doar de nevoia de înţelegere obiectivă. Monologul deghizat în dialog - în care doi sau mai mulţi oameni, care se întâlnesc într-un spaţiu, vorbesc fiecare cu sine într-un mod bizar, întortochiat şi pe ocolite, ajungând veşnic la propriile resurse.

Prima categorie a devenit rară; ea este martora continuităţii substanţei organice a spiritului uman. Al doilea fel de dialog ţine de inalienabila calitate a existenţei moderne. Dialogul real dispare aici in mulţimea amănuntelor. El este arogant tolerat. Şi nu mai mult.

Şi al treilea .....în care distingem.... Dezbaterea, în care gândurile nu sunt exprimate cum au existat în minte, dar în vorbire sunt atât de accentuate, încât pur şi simplu te izbesc în faţă, fără ca oamenii cărora le sunt adresate să fie percepuţi în calitate de persoane. Conversaţia caracterizată prin nevoia NU de a comunica ceva, Nu de a învăţa ceva, Nu de a influenţa pe cineva, NU pentru a intra în legătură cu cineva, DOAR prin dorinţa de a întări încrederea în sine, prin punctarea unor impresii. O bârfă prietenoasă în care fiecare se vede pe el însuşi ca absolut şi legitimat, iar pe celălalt relativizat şi chestionabil. Discuţia între doi îndrăgostiţi, în care fiecare partener pare să se bucure de propriul suflet glorios şi de experienţa proprie preţioasă - Ce lume interlopă de spectre fără chip al dialogului!!!

Viaţa dialogului nu este una în care avem de a face mult cu oamenii, ci una în care avem de rezolvat cu adevărat probleme cu acei cu care avem de a face. Nu, omul singur NU este cel care trăieste viaţa monologului, ci acela care este incababil de a-l face real în comunitatea în care, conform destinului său, există. Este un fapt singurătatea care este capabilă să arate natura cea mai intimă a contrastului. Acela, care care trăişte viaţa dialogului, primeşte de-a lungul orelor ce se scurg monoton ceva care îi spune şi îl face să simtă că se apropie de un răspuns. Şi, de asemenea, în imensa confuzie a unei rătăciri copleşitoare, fără tovarăş, bogată în schimbare şi care îl provoacă, acesta nu-l părăseşte. Acela, care trăieşte viaţa monologului, nu este niciodată conştient de celălalt ca fiind absolut diferit de el însuşi şi în acelaşi timp ceva cu care fără îndoială comunică. Singurătatea pentru el poate să însemne asamblarea unei bogăţii de viziuni şi gânduri, dar niciodată o imersiune în profunzimea lor, surprinse într-o nouă dimensiune, cu o realitate neverosimilă. Lumea pentru el este fie o stare de spirit, prin urmare un a trăi prin în el însuşi, fie este un obiect pasiv al cunoaşterii, adus în suflet în mod idealist sau realist alienat. Acest obiect nu devine pentru el un cuvânt înzestrat

cu sensul de recunoştinţă şi simţire. Fiind, trăind în dialog, primeşti chiar într-o extremă părăsire, un sens de reciprocitate dură, dar fortifiantă.Fiind, trăind în monolog, nu vei putea, nici în cea mai tandră intimitate, bâjbâi dincolo de contururile sinelui. Desigur, pentru a veni în întâmpinarea celuilalt trebuie să fi avut un punct de pornire, trebuie să fi fost, trebuie să fim, cu noi înşine.

Sursă : Buber : Between Man and ManEditura Rouledge ClassicsLondon New York

Pilula de psihologie (64)

Dramatizare "Sunt părţi ale mele" - un posibil dialog între partea mea cognitivă (raţională) şi cea afectivă (emoţională), autor Adrimir

Terapeut) : Gândeşte-te la două părţi ale tale. Nu au mai avut prilejul să stea de vorbă până acum.

(Client) : M-am gândit la un dialog între partea mea cognitivă şi partea mea afectivă.

(T) : Care parte crezi că ar începe dialogul ?

(C) : Partea afectivă că e mai sensibilă şi nerăbdătoare. Are multe de spus.

(T) : Ce ar întreba-o partea ta afectivă pe partea ta cognitivă?

Afectiva: Nu te-ai saturat să mă ignori de atâta timp?

Cognitiva : Ba, te bag în seamă, doar atât cât să nu mă deranjezi.

Afectiva : Eşti o mare mincinoasă, nu mă bagi deloc în seamă.

Cognitiva : Uite, ieri de exemplu am avut un interviu şi tu nu mă lăsai în pace, creându-mi tot felul de emoţii, iar eu nu puteam să mă concentrez la întrebările care mi se adresau, asta e doar un exemplu foarte simplu în care tu mă deranjezi. Dar sunt şi probleme mai importante în care trebuie să iau o decizie raţională şi tu mă deranjezi.

Afectiva: Ştii foarte bine că în ultimul timp te-am lăsat să iei numai decizii raţionale şi mi se pare că trece viaţa pe lângă tine. Adică, nu te mai implici în nicio relaţie care să-ţi ofere trăirea unor emoţii mai puternice şi îţi place să fii călduţă, aşa...nederanjată de nicio emoţie, să fii "raţională cum spui tu.

Cognitiva: Păi, bine măi, afectivo! Îţi aduci aminte când nu ai reuşit să faci faţă emoţiilor tale şi ai năruit totul în jur?

Afectiva : Ce însemnă "ai năruit totul în jur ?

Cognitiva: Ştii foarte bine la ce mă refer: la relaţiile care au început să se clatine, pe unele chiar le-am pierdut, când de atâta afectivitate am făcut numai greşeli.

Afectivă : Deci, spui că fac numai greşeli!

Cognitivă: Nu! Că din cauza ta, a influenţei tale, ce ţine de partea ta impulsivă, nu mai pot să raţionez cum trebuie şi eu fac numai greşeli.

Afectiva: Tocmai că eu îţi umanizez raţiunea, da? ... Te fac om şi nu robot, care nu vibrează la nicio întâmplare. De fapt, eu cred că ţie îţi este frică de emoţiile negative, nu le poţi face faţă.

Cognitiva : Da, ai dreptate, din cauza lor mă enervez! Şi am luat hotărârea să nu mai am de a face cu tine deloc, prefer să am o stare constantă de non emoţie şi non implicare.

Afectivă : Cred că mai devreme sau mai târziu îţi vei da seama că de fapt deşi eşti vie... ai murit! Şi te întreb, când o să ai curajul să ieşim din nou împreună?

Cognitiva: Încă nu mă simt pregătită, dar... într-adevăr îmi dau seama că încetul cu încetul încep să mor....şi că nu-mi ajunge numai să raţionez, să fiu preocupată de idei, de lucrurile teoretice....Ai dreptate !... îmi lipseşte foarte mult starea aceea de simplă bucurie, dar pe de altă parte realizez că dacă se întâmplă ceva care nu îmi place nu pot face faţă emoţiilor negative. Încă nu am învăţat să te strunesc şi atunci prefer să nu te bag în seamă.

Afectiva: Şi eu am impresia....că tu, raţiune deşteaptă ce te crezi, bagi în seamă sau selectezi numai lucrurile care nu ţi se împlinesc aşa cum ai dori, şi atunci mă acuzi pe mine pentru nepriceperea ta şi ai ajuns să nu mai simţi deloc momentele de bucurie, de linişte, de relaxare pe care ţi le ofer, nici nu le mai bagi în seamă. Ceea ce îţi ofer eu plăcut, consideri

normal, ca un bun al tău ... poate o consideripartea ta şi, de fapt, nu vezi că vine de la mine şi nu de la tine, şi bagi în seamă ceea ce este negativ, ce te umple de durere, de dezgust, de ură... numai pe astea le bagi în seamă.

Cognitiva : Într-adevăr am ajuns să ţin minte numai nefericirea momentelor ratate, pe de altă parte nici când reuşesc ceva nu mă mai bucur.

Afectiva : De ce nu te bucuri?

Cognitiva: Păi, nu mă bucur pentru că mi-am propus, ştii foarte bine, să am o stare constantă, nici de bucurie, nici tristeţe, dacă aş putea să fiu undeva într-o stare constantă, de echilibru.

Afectiva: Iar eu iţi zic că greşeşti, nu e vorba despre echilibru aici, vorbeşti despre o stare care încetul cu încetul te va împietri, te va mortifica. Mă tem că te vei pierde ca dimensiune a fiinţei, vei deveni o raţiune rece şi fără sens. Degeaba vei fi tu, aşa ... echilibrată, răceala ta va pune pe pe fugă, ca să primeşti, dar şi să oferi, ai nevoie şi de mine.

Cognitiva : Uite, nu e chiar aşa! Recunosc că săptămână trecută am alergat la propriu pentru o situatie in care ma simţeam bine si am vazut că sunt iubită. Te-am simţit, afectivitateo, şi mi-am dat seama că nu era un lucru greşit, am procedat bine că nu am raţionat până la capăt şi nu am lăsat să scape acele clipe. Pe de altă parte, nici tu nu ai exagerat. Da! Împreună am putea să conlucrăm.

(C) : Am asistat ca şi tine la dialogul lor, pur şi simplu m-am simţit detaşându-mă de mine însămi şi doar asistam amuzată la gâlceava celor două laturi ale mele. Cred că afectivitatea şi cognitivitatea se pot înţelege până la urmă.

(T) : Ar fi lucrul cel mai de dorit.Oricât de mult am suprima emoţiile, ele îşi fac simţită prezenţa în orice moment al vieţii noastre (chiar când încercăm să le dominăm prin raţiune). Emoţiile sunt cele care semnalizează stările de tensiune, conflictele şi tot ele sunt cele care anunţă necesitatea schimbării. Emoţiile sunt corifeii deliberărilor noastre, sunt cele care ne motivează şi valorizează alegerile, îndeamnă la acţiune, fie pentru a obţine ceea ce ne face plăcere, fie a înlătura ceea ce ne provoacă neplăcere. Emoţiile pot fi controlate prin intermediul raţiunii cu scopul de a relaţiona mai bine în viaţa socială şi rezolva cât mai benefic problemele situaţionale. Dar emoţiile rămân întotdeauna un ghid perfect pentru alegerile noastre raţionale.Nu ştiu dacă o viaţă echilibrată prespune în egală măsură emoţie şi raţiune, dar ştiu că prea multă raţiune ne duce în extrema mortificării vieţii, prea multă emoţie ne duce în extrema bulversării vieţii. Experienţele de viaţă m-au învăţat că dacă le permit celor două laturi ale mele să ţină cont una de celălaltă, să conlucreze, atunci cognitivitatea şi afectivitatea, "raţiunea şi simţirea", cele două laturi esenţiale ale personalităţii noastre, fac ele cumva şi găsesc doza optimă pentru clipe de viaţă pline de savoare şi armonie.

Pilula de psihologie (65)

La ce ne folosesc emoţiile- cum ne ajută emoţiile să supravieţuim şi evoluăm -traducere liberă de Adrimir

Emoţiile joacă un rol important pentru modul cum gândim şi ne comportăm. Emoţiile noastre sunt alcătuite dintr-o componentă subiectivă (cum experimentăm o emoţie), o componentă fiziologică (cum reacţionează corpurile noastre la emoţie) şi o componentă expresivă (cum ne comportăm ca răspuns la o emoţie). Fiecare dintre aceste componente îşi are rolul specific în funcţia şi scopul răspunsurilor noastre emoţionale. Emoţiile noastre pot fi de scurtă durată, cum ar fi o senzaţie de plictiseală dată de flecăreala unui coleg de muncă, sau de durată mai mare, cum ar fi sentimentul de tristeţe care ne încearcă atunci când ne despărţim de un partener. Dar de ce mai exact experimentăm emoţiile? Ce rol îndeplinesc ele?

Stările de anxietate provocate de luarea unor decizii importante sau de rezolvarea unor situaţii dificile ne motivează de a iniţia acţiuni pentru a obţine rezultate pozitive sau de a minimaliza probabilitatea de a simţi emoţii negative. De asemenea, am putea să căutăm activităţi sociale sau hobby-uri care ne oferă un sentiment de fericire, mulţumire şi entuziasm.

Pe de altă parte, am putea evita situaţii care ar putea duce la plictiseală, tristeţe, sau anxietate ne ajută să supravieţuim, dezvolta şi evita pericolele. Naturalistul Charles Darwin considera că emoţiile sunt adaptări care permit atât oamenilor, cât şi animalelor să supravieţuiască şi să se reproducă. Când suntem furioşi este foarte probabil să ne confruntăm cu sursa iritării noastre. Când experimentăm frica, suntem mult mai probabil puşi pe fugă din faţa pericolului. Atunci când simţim iubire am putea căuta un partener şi reproduce. Emoţiile servesc un rol adaptativ în viţile noastre motivându-ne să acţionăm rapid şi să luăm măsuri care vor maximaliza şansele noastre de succes. Emoţiile ne ajută să decidem. Emoţiile noastre au o influenţă majoră asupra deciziilor pe care le facem, de la lucrurile simple (de ex., ceea ce ne vom hotărî să servim la micul dejun) la altele mai complexe (de ex., ce candidaţi susţinem la alegerile politice). Cercetătorii, de asemenea, au descoperit că persoanele cu anumite tipuri de leziuni ale creierului care afectează capacitatea lor de a experimenta emoţii au o capacitate scăzută de a lua decizii bune. Chiar şi în situaţiile în care credem că deciziile noastre sunt ghidate doar de logică şi coerenţă, emoţiile joacă un rol cheie. Inteligenţa emoţională, sau capacitatea noastră de a înţelege şi de a gestiona emoţiile, s-a dovedit a juca un rol important în luarea deciziilor. Emoţiile permit altor oameni să ne înţeleagă. Când interacţionăm cu alte persoane este important să le dăm indicii pentru a-i ajuta să înţeleagă cum ne simţim. Aceste indicii ar putea implica exprimare emoţională prin limbajul corpului, de exemplu, prin diverse expresii faciale asociate cu emoţiile specifice pe care le simţim. În alte cazuri, am putea spune direct cum ne simţim. Când le spunem prietenilor sau membrilor familiei că ne simţim fericiţi, trişti, entuziasmaţi sau speriaţi le oferim informaţii importante pentru ca ei să ştie cum să se poarte cu noi. Emoţiie ne permit să-i înţelegem pe ceilalţi. La fel cum propriile noastre emoţii oferă informaţii valoroase celorlalţii, expresiile emoţionale ale celor din jurul nostru ne oferă o multitudine de informaţii sociale. Comunicarea socială este o parte importantă a rutinei noastre zilnice şi a relaţiilor noastre şi este esenţial să fim capabili să interpretăm şi reacţiona la emoţiile celorlalţi. Descifrarea emoţiilor celorlalţi ne permite să le răspundem în mod adecvat şi să construim relaţii mai profunde , mai semnificative (cu prietenii noştri , familia şi cei dragi) . Acest lucru ne permite , de asemenea, să comunicăm eficient într-o varietate de situaţii sociale, de a ne descurca nu numai în situaţii agreabile, dar şi în situaţii conflictuale. Charles Darwin a fost unul dintre primii cercetători care a studiat ştiinţific emoţiile . El a lansat ipoteza că exprimarea emoţională ar putea juca de asemenea un rol important în siguranţă şi supravieţuire . Dacă am întâlni un animal care şuieră sau scuipă, ne-ar fi clar că el este furios şi defensiv , ceea ce ne face să dăm înapoi şi să evităm pericolul posibil. Extrapolând la gama manifestărilor emoţionale umane, fiind capabili să înţelegem exprimările emoţionale ale semenilor noştri, vom deţine informaţii clare cu privire la modul în care ar trebui să răspundem într-o interacţiune cu ei.

Concluzie: Scurta expunere de mai sus a argumentat că emoţiile noastre servesc multor scopuri. Emoţiile pot fi trecătoare, persistente, puternice, complexe şi ne pot schimba viaţa. Ele pot să ne motiveze să acţionăm în moduri diferite şi totodată ne oferă instrumentele şi resursele de care avem nevoie pentru a interacţiona cu sens în lumea noastră socială

References: Damasio, A. R. (1994). Descartes' error: Emotion, reason, and the human brain. New York: Putnum.
Darwin, C. (1872). The expression of emotions in man and animals (3rd edition). New York: Appleton Goleman, D. (1995). Emotional intelligence. New York: Bantam

Pilula de psihologie (66)

Despre iubire [1-a parte] de Viktor Frankl, Traducere din engleză de Eva Grosz

Însemnătatea existenţei umane este bazată pe faptul ca omul este unic şi singular. Să punem la o parte orice idee mai mult sau mai puţin vagă despre dragoste şi să o considerăm în lumina perspectivei existenţiale. Iubirea este experienţa [perceperea] unei alte persoane în individualitatea şi singularitatea ei... Există două căi de a justifica individualitatea si

singularitatea autonomă:O cale activă , prin realizarea valorilor creative. Cealaltă pasivă, în care tot ce ar trebui să primească o persoană prin acţiune, îi -cade in poală. Acest drum este drumul iubirii sau mai bine zis de a fi iubit. Fără nici o contribuţie a sinelui , fără efort sau muncă. Ci din graţie.Persoana ajunge la o împlinire prin faptul că realizează individualitatea si singularitatea sinelui.În dragoste persoana iubită este percepută în adevarata ei esenţă, ca unică si singulara fiinţă .Este perceputa ca TU si este luată ca atare in sine. Ca persoană umană devine pentru cel care o iubeşte indispensabilă şi de neînlocuit, fără să fi adus nici o contribuţie la acest fapt... Dragostea NU este MERITATĂ- ea este pur si simplu o GRAŢIE. Dar ea este şi o ÎNCÂNTARE pentru îndrăgostiţi , aruncă VRAJĂ asupra lumii, îmbracă lumea cu valori, în culori. Porţile întregului univers se deschid. În apropierea celuilalt îndrăgostitul simte o îmbogaţire sufletească, care depăşeşte şi pe acel TU. Pentru el întregul cosmos, larg si profund în valori, străluceşte în radiaţia pe care o văd doar îndragostiţii. Dragostea nu orbeşte, ci face omul să vadă , capabil sa vadă.Şi in cele din urmă MIRACOLUL DRAGOSTEI:Prin dragoste neînţelesul devine realitate...Prin realitate intră in viaţă o nouă persoană , completă, cu misterele individualităţii şi singularităţii lui : UN COPIL !!!!

Sursă - The Doctor and the Soul de Viktor FranklThe Meaning of LoveVintage BooksA division of Random House, New York

Pilula de psihologie (67)

Despre iubire [a 2-a parte] de Viktor Frankl, Traducere din engleză de Eva Grosz

Omul este o totalitate fizică-psihică-spirituală. Noi cerem psihoterapiei să recunoască această totalitate ca atare. Acum, vrem să arătăm cum omul care iubeşte, percepând iubirea sa şi percepând sinele unei alte persoane poate reacţiona diferit la multistratificarea unei fiinţe umane.Exisă trei posibilităţi ale acestei atitudini: Cea mai primitivă atitudine se ocupă cu stratul care aparţine fizicului - aceasta este atitudinea sexuală. Aparenţele fizice ale persoanei provoacă un set de impulsurisexuale, afectând direct existenţa fizică a persoanei. Un pas mai înalt în ordinea atitudinii faţă de partner este atitudinea erotică.Pentru înaelegerea analizei noastre vom face o distincţie clară intre sexual şi erotic. Auguste Rodin Catedrala (imag. dr.) Persoana dispusă erotic este mai profund implicată în perceperea persoanei iubite decât cea atrasă sexual. Senzaţia este identică cu acea senzaţie de copleşire, bulversare. Acea persoană nu mai este într-o situaţie de excitare fizică, mai degrabă emoţionalitatea psihică este mişcată. [am putea zice-de trăsăturile deosebite ale caracterului acelei persoane.] Pe când atitudinea sexuală e îndreptată spre fizicul partenerului şi nu tinde spre mai mult, cea erotică e îndreptată mai mult spre psihicul lui. Dar ea nu pătrunde în esenţa celeilalte persoane.Acest lucru este realizat de a treia atitudine: dragostea însăşi. A iubi înseamnă a percepe partenerul în profunzimea structurii lui personale. A iubi înseamnă a fi în relaţie cu o persoana ca fiinţă spirituală. Relaţie cu unica şi singularitatea persoanei iubite. Sâmburele spiritual este vehiculul caracteristicilor fizice şi corporale ale persoanei iubite. Trăsăturile fizice ale persoanei devin îmbrăcămintea exterioară a sâmburelui spiritual. În alte cuvinte, pe când persoana atrasă sexual sau erotic este atrasă de caracteristicile fizice sau psihice ale partenerului, deci de ceva pe care partenerul le ARE, cel ce iubeşte, iubeşte partenerul în integritatea lui, nu pentru ce are ci pentru ce ESTE: UNIC, de NEÎNLOCUIT şi INCOMPARABIL. Excitarea sexuală este doar temporară, ea dispare după împlinire. Bulversarea erotică este de asemenea rar de lungă durată. Dar actul spiritual, în măsura în care conţinutul lui este valabil, este valabil odată pentru totdeauna. Iubirea este mai mult decat o condiţie emoţională. Ea este un act intenţional. Intentia este esenţa celeilalte persoane. Esenţa se află deasupra existenţei. În acest sens putem înţelege de ce dragostea este mai puternică decât moartea. Existenţa celei iubite sau iubit poate fi anihilată prin moarte, dar esenţa ei sau lui nu pot fi atinse de moarte. Ideea unei asemenea persoane aparţine unei realităţi care este în afara timpului.

Sursă - The Doctor and the Soul de Viktor FranklThe meaning of LoveVintage Books, New York

Pilula de psihologie (68)

Sinele fals sau cum ia naştere un Sine fals în concepţia lui Winnicottautor, Adrimir

Nou-născutul îşi inaugurează dezvoltarea emoţională la naştere. Winnicott consideră că există un "pre-Eu" (ca un pre-obiect) care precede "Eul-mai-autonom" şi totul depinde ulterior de schimburile nou-născutului cu mediul. Implicit este solicitată o adaptare activă a mediului matern de primire, pentru "încurajarea nevoii de a reacţiona a copilului. Perioada maternajului primitiv este o fază absolut narcisică, în care are loc adecvarea la Sine*. Dacă mediul va eşua, se deschide calea spre elaborarea Sinelui fals şi a patologicului. Conform lui Winnicott, mama, ca mediu facilitator de dezvoltare a bebeluşului, îndeplineşte funcţiile de holding (conţinere), handling (îngrijire, mânuire a copilului) şi prezentare a obiectului, pe care le exercită în ritmul dezvoltării bebeluşului pentru a nu genera o traumă în faţă căreia el să reacţioneze printr-o apărare intensă. Dacă mama eşuează în îndeplinirea acestor funcţii atunci copilul va dezvolta apărări excesive, îşi va crea un Sine fals care îl va acoperi pe cel adevărat, ratând adaptarea adecvată la realitate. Deşi persoana adultă de mai târziu va părea adaptată societăţii, chiar excesiv de adaptată, aceasta va avea întotdeauna sentimentul inadecvării la social, iar chinurile vieţii lăuntrice de menţinere la suprafaţă a Sinelului fals, în dauna celui adevărat, vor genera sentimente de inutilitate a vieţii. Până la un anumit punct în dezvoltarea normală a copilului, echivalentul Sinelui fals este acea parte a Sinelui care se va dezvolta în conduita socială, premisă necesară adaptării. Fiecare individ prezintă, într-o mai mare sau mai mică măsură, mecanismul de apărare reprezentat de Sinelui fals, care ia forma politeţii în aspectul său "sănătos". Pe de altă parte, dezvoltarea exagerată a Sinelui fals creează un fel de personalitate de împrumut, care poate fi foarte bine adaptată societăţii, aceasta în loc să integreze experienţele mediului în Sinele său îşi transformă Sinele în raport cu mediul, neputând însă să-l conţină cu adevărat.Sinele fals îşi are originile în eşecul contactului iniţial dintre bebeluş şi mediu, atunci când Sinele în faţa spaimei de anihilare preia funcţiile neîndeplinite ale mamei, încercând să se autoconţină. Dar cum nici capacitatea fizică, nici cea psihică nu îi permit bebeluşului îndeplinirea îndeajuns de bună a holding-ului (conţinerii), el rămâne prins în încercarea disperată de a se menţine şi nu-şi mai trăieşte pe deplin experinţele proprii dezvoltării sale - maturizându-se va învaţă lucrurile fără să le experimenteze, trăiască cu adevărat. O mamă care "nu este suficient de bună" substituie nevoilor reale ale copilului propriile sale nevoi, iar acesta va dezvolta un Sinele fals, supus, prin intermediul căruia va dezvolta un ansamblu artificial de relaţii şi, mai mult, prin intermediul introiecţiilor* îl va face să pară real. Persoanele care dezvoltă un Sine fals în dauna celui adevărat, au o capacitate redusă de a utiliza şi înţelege simbolurile. Prin urmare, au o viaţă culturală săracă, iar în locul intereselor culturale preferă o agitaţie fără noimă, o expunere constantă loviturilor vieţii exterioare, deşi nu au dezvoltată capacitatea de a rezista la aceste lovituri. Spre deosebire de Sinele fals, Sinele adevărat permite spontaneitatea, autenticitatea, leagă, uneşte, conţine, trăieşte energiile pulsionale şi creează.Doar Sinele adevărat poate fi creator şi folosi simboluri, doar Sinele adevărat poate fi simţit ca real.

* Sine - parte a Eului dotată cu conştiinţă autoreflexivă (concept dezvoltat de Hartman) parte a Conştiinţa de Sine se obţine atunci când se realizează o continuitate de a fi atât din punct de vedere al realităţii psihice, cât şi a schemei corporale, o unitate a individului în ansamblul său.

* Introiecţie - mecanism psihologic prin care individul imită inconştient unele comportamente ale altcuiva, integrându-le propriei sale personalităţi.

Pilula de psihologie (69)

CUVINTE COMENTATE SPERANŢA, autor Spiridon Ramniceanu

Când vorbim despre speranţă părerile sun deferite, fiecare dintre ele fiind un adevăr parţial şi relativ, dovadă a diversităţii felului în care este abordată existenţa. O primă categorie ar putea fi caracterizată prin cuvintele lui Seneca (Epistole, 70): "Cât timp trăieşte omul trebuie să spere totul". Sunt cei care trec peste greutăţile vieţii acceptându-le şi "sperând" ca viitorul să le devină favorabil, să le aducă mulţumiri. "Speranţa, înşelătoare cum e, serveşte cel puţin să ne ducă la sfârşitul vieţii pe un drum plăcut" (La Rochefoucault, Maxime, 168), căci "Speranţa înşelă sufletele cele mai mari" (Vauvenargues, Reflecţii, 359) dovedind că "Speranţa este visul celui treaz" (Aristotel, Diogene, 11). Tot atât de adevărat este faptul că "Speranţele cele mai ridicole şi cele mai îndrăzneţe au fost cauza unor succese extraordinare" (Vauvenargues, Reflecţii, 231), fapt ce ne duce la concluzia că "Atâta timp cât trăiesc, sper" (Priapea, 80).Dar, "Nu trebuie ancorată corabia de o singură ancoră, nici viaţa de o singură speranţă" (Epictetus, Flour, 10), iată o idee folositoare tuturor! Sunt alţi oameni care îşi conduc viaţa după un alt principiu, consideră că speranţele sunt inutile: "O, speranţă înşelătoare a oamenilor, noroc fragil, străduinţe zadarnice" (Cicero), fapt ce ne duce la "Nădejdi deşarte şi amăgitoare îşi face omul fără înţelegere şi visele dau aripi celor nerozi" (Septuaginta, Sir. 23). Fără să vrei te gândeşti că "Speranţa este numele unui bun nesigur" (tot Seneca, Epistole, 10), şi, mai mult decât atât, "Speranţa este o mare falsificatoare a adevărului" (Gracian, Or. 19). Aşa se face că "Trecând peste rău, sperând binele, trece viaţa, vine moartea" (La Oxenstierna, Pens. 11).Eminescu, în Glossa, ne spune:...Nu spera şi nu ai teamă. Ce e val ca valul trece; De te-ndemnă, de te cheamă, Tu rămâi la toate rece."Nu spera şi nu ai teamă" iată deviza fundamentală a existenţei!"Nu spera" la lucruri, fapte sau situaţii diferite de cele oferite de trăirea ta, deoarece viaţa fiecăruia este înscrisă în coordonatele scenariului universal, cu siguranţă riguros şi de neevitat, în care nu este "mutare sau umbră de schimbare" de la cele rânduite de Marele Strateg, şi "nu ai teamă", deoarece, prin acelaşi destin, nu vei fi supus la încercări, pe care evoluţia din acel moment, să nu-ţi asigure trecerea lor cu bine."Tu rămâi la toate rece!" adaugă poetul, îndemnându-ne să ne construim existenţa pe raţionamente lucide, eliberată de ataşamente, curăţată de speranţe (întotdeauna deşarte), folosind oferta prezentului (în sensul benefic al oportunismului). Trecutul a fost realizat prin prestaţia unor oameni cu concepţii care astăzi nu mai sunt, deci prezentul e produs al ideilor şi filozofiei noi, ale contemporaneităţii, altele decât cele ale trecutului, iar experienţa acelor oameni nu ne mai e folositoare. Viitorul va fi emanat de oameni cu idei şi concepţii necunoscute, fapt ce va amprenta sever cu "necunoaştere şi incertitudine" vremurile ce vor veni. Speranţa este minciuna cea mai nocivă a politicienilor.

Notă: Citatele au fost luate din volumul "Un dicţionar al înţelepciunii" de Th. Simenschy, Junimea 1979.

Pilula de psihologie (70)

Teoriile emoţiei, traducere Adrimir

Emoţiile exercită o forţă incredibil de puternică asupra comportamentului uman. Emoţiile puternice ne pot provoca să iniţiem acţiuni pe care în mod normal nu le-am face sau să evităm situaţii care, în general, ne bucură. De ce anume avem emoţii? Ce ne face să avem asemenea stări afective? Cercetătorii au propus un număr de teorii pentru a explica "cum-ul" şi "de ce-ul" din spatele emoţiilor umane. Psihologii au propus mai multe teorii pentru a explica emoţiile Ce este emoţia În psihologie, emoţia este adesea definită ca o stare complexă a afectivităţii care duce la schimbări fizice şi psihologice ce influenţează gândirea şi comportamentul. Afectivitatea este asociată cu o serie de fenomene psihologice care includ: temperamentul, personalitatea, starea de spirit şi motivaţia. Potrivit autorului David G. Meyers, emoţia umană implică "... excitare fiziologică, comportamente expresive şi

experienţa conştientă. Cele mai importante teorii ale emoţiei pot fi grupate în trei categorii principale: fiziologice, neurologice şi cognitive Teoriile fiziologice sugerează că răspunsurile din organism sunt responsabile pentru emoţii. Teoriile neurologice subliniază că activitatea din creier duce la reacţii emoţionale , iar teoriile cognitive susţin că gândurile şi alte activităţi mentale joacă un rol esenţial în formarea emoţiilor. Teoria James-Lange Teoria James-Lange este cel mai cunoscut exemplu de teorie fiziologică a emoţiei. Propusă independent de psihologul William James şi fiziologul Carl Lange, teoria James-Lange a emoţiei sugerează că emoţiile apar ca rezultat al reacţiilor fiziologice la evenimente. Conform acestei teorii, mai întâi vedem un stimul extern care conduce la o reacţie fiziologică. Reacţia noastră emoţională depinde de modul în care interpretăm această reacţie fizică. De exemplu, să presupunem că vă plimbaţi în pădure şi vă întâlniţi cu un urs brun. Începeţi să tremuraţi şi inima începe să vă bată cu putere. Teoria James-Lange spune că veţi interpreta reacţiile dvs. fizice şi veţi ajunge la concluzia că sunteţi speriat ("Tremur, de aceea sunt speriat).

Teoria Cannon-Bard a emoţiei

O altă faimoasă teorie fiziologică este teoria Cannon-Bard a emoţiei. Această teorie afirmă că ne simţim emoţiile şi experimentăm simultan reacţiile fiziologice, cum ar fi transpiraţie, tremurături şi tensiune musculară. Mai precis, această teorie sugerează că emoţiile apar atunci când talamusul trimite un mesaj la creier ca răspuns la un stimul, acţiune în urmă căreia rezultă o reacţie fiziologică.

Teoria Schachter-Singer

De asemenea, cunoscută sub numele de teoria celor doi factori ai emoţiei, teoria Schachter-Singer este un exemplu de teorie cognitivă a emoţiei. Această teorie sugerează că mai întâi are loc excitaţia fiziologică şi apoi individul trebuie să identifice motivul din spatele acestei excitaţii pentru a o experimenta şi eticheta ca emoţie

Sursă: http://psychology.about.com/bio/Kendra-Cherry-17268.htm

Pilula de psihologie (71)

ARHETIP, autor Vanessa Steluţa

Dacă aş ieşi pe stradă, înarmată cu un reportofon, şi aş întreba oamenii ce este arhetipul sau ce înţeleg ei prin arhetip, probabil că foarte mulţi mi-ar zâmbi jenaţi, unii s-ar uita atent la mine pentru a sesiza ce nu este în regulă la etajul meu. Probabil, câţiva mi-ar putea oferi un răspuns decent, asta vrând să însemne că ar avea habar despre ce este vorba în propoziţie.Situaţia s-ar schimba substanţial în bine dacă, în loc de o întrebare inodoră şi incoloră (pentru cei mai mulţi), i-aş chestiona, spre exemplu, despre Rambo, Obi wan Kenoki sau Frodo. Războinicul, maestrul şi eroul - trei personaje de film, trei imagini primordiale, trei arhetipuri. Fără să ştim, trăim înconjuraţi de arhetipuri, le privim în filme, le găsim în paginile cărţilor, iar,uneori, le vedem la ştiri. OK! va raspunde omul de pe stradă, dar atunci aş vrea să ştiu ce sunt arhetipurile? Cum lepot recunoaşte? Şi aici se rupe filmul! Platon a reuşit să filosofeze atât de amănunţit pe marginea arhetipului, încât definiţia sa nu poate fi înţeleasă decât dacă te descoperi, peste noapte, expert în platonicianism.Lui Platon i-a fost mai simplu, vorbind la perfecţie limba greacă, el s-a jucat un pic pe acolo şi, pornind de la Arkhe (prim sau original) şi typos (model), atenianul a desemnat prin arhetip modelul prim, originar, ideal al obiectelor sensibile, considerate ca reprezentări imperfecte şi copii ale sale, fiecare dintre modulii ancestrali universali ai intuiţiei şi intelectului. Ceva mai târziu, cam pe la ceasurile Renaşterii, un filosof florentin, Marsilio Ficino, fan necondiţionat al lui Platon, arăta în a sa Theologia Platonica faptul că arhetipurile sunt imprimate în spiritul uman ca nişte tipare ce ne permit cunoaşterea. În secolul al 17-lea, doi savanţi englezi, de talia unui Francis Bacon sau Thomas Browne, reluau, în scrierile lor, cuvântul "arhetip", însă primul care l-a definit a fost Carl Gustav Jung, un psiholog elveţian, care a stabilit regulile jocului pentru următoarea sută de ani.Jung, prieten cu Freud şi iubitor al psihanalizei, deci al unui limbaj pe care îl înţeleg doar iniţiaţii, s-a complicat un pic spunând că "fiinţele umane au un inconştient colectiv, care

este un depozit al experienţelor repetate constant ale umanităţii, un fel de izvor nesecat gata de a reproduce mereu şi mereu aceleaşi, sau unele similare, idei mitice. Această memorie împărţită a experienţelor a rezultat într-o rezonanţă a conceptelor care transcend timpul, locul şi cultura". Cam complicat. Probabil că şi lui i s-a părut la fel, pentru că, după puţin timp, a ieşit pe piaţă cu varianta prescurtată: Arhetipul este un simbol vizual sau energetic al imprimărilor subconştiente care există în psihicul fiecărei fiinţe umane. Cum lumea încă mai ridica din sprâncene a mirare, Jung a mai venit cu o definiţie, conform căreia, Arhetipul reprezintă un fond de imagini străvechi care aparţin tezaurului comun al umanităţii.Mai înspre zilele noastre, profesorul clujean Corin Braga vorbea despre trei clase de arhetipuri: metafizică (ontologic), psihologică (antropologic) şi culturală, iar autoarea americană Caroline Myss aduce în discuţie cele patru arhetipuri ale supravieţuirii: Copilul, Victima, Prostituata şiSabotorul, arhetipuri care, potrivit doamnei Myss, s-ar regăsi în fiecare fiinţă omenească. Imediat după acestă teorie, istoria arhetipului a avut parte de un pic de odihnă.Conceptele filosofice sunt perfecte, ideile sunt exprimate cursiv, teoria este fără fisură.Însă omul obişnuit vrea să înţeleagă, iar singurul mod în care îl poţi face să înţeleagă este să-i explici cu vorbele şi exemplele pe care le cunoaşte. Arhetipurile nu sunt altceva decât tipare simbolice ale unei imagini primordiale. Eroul, Copilul, Bătrânul înţelept, Războinicul, Maestrul, Marea mamă, Creatorul - toate acestea sunt arhetipuri. La fel şi Moartea, Renaşterea, Pădurea, Apa, Cercul, Focul, Soarele sau anumite numere care au, prin tradiţia ezoterică, însuşiri magice.Când spui erou, te gândeşti la Perseu, Tezeu, Hercule, Luke Skywalker sau Sir Galahad, cavalerul din ciclurile arthuriene.Copilul poate fi reprezentat de Maggie Simpson sau Lyra Belacqua.Yoda, Merlin, Gandalf şi Albus Dumbledore pot personifica Bătrânul înţelept, iar Razboinicul este foarte bine ilustrat de Aragorn, de Lancelot sau de anticul Ahile.Să nu uităm şi aşa zisele arhetipuri literare. Cele mai utilizate şi mai cunoscute fiind Adam, Eva, Iov, Cain, Prometeu, Faust şi chiar Shakespeare, autorul care a oferit modelul îndrăgostiţilor fără speranţă în Romeo şi Julieta, sau evreului avar, Shylok, în Neguţătorul din Veneţia.

Acestea sunt, însă, doar câteva exemple, tema este mult mai generoasă, iar vastitatea ei mă sperie de-a dreptul, pentru că, deşi este o plăcere să discuţi despre arhetipuri, atunci când ajungi să şi scrii, realizezi cât de puţin ştii, cu adevărat, despre ele.

Pilula de psihologie (72)

CUVINTE COMENTATE –GLORIA, autor Spiridon Ramniceanu

Textul de mai jos nu-şi propune să epuizeze problematica titlului, vrea doar să genereze interes pentru tema supusă dezbaterii.

Citatele sunt extrase din volumul "Un dicţionar al înţelepciunii" de Th. Simenschy, Junimea 1979.

Viaţa ne dovedeşte că " Toţi năzuim după glorie, şi cu cât cineva e mai sus, cu atât e atras mai tare de ea." (Cicero), iar, uneori, facem cele mai curioase fapte şi acţiuni pentru a o obţine.

"Cine nu dă bucuros sănătatea, odihna şi viaţa sa în schimbul reputaţiei şi a gloriei, moneda cea mai inutilă, mai deşartă şi mai falsă din câte întrebuinţăm? (Montaigne).

Rareori ne dăm seama că "Gloria păşeşte mândră pe un drum prăpăstios" (Ovidius), iar slujitorii ei alunecă în hăul ce se află pe ambele părţi ale acestuia" Gloria oamenilor mari trebuie măsurată totdeauna după mijloacele care au servit pentru a o dobândi" (La Rochefoucauld), deoarece "Noi înălţăm gloria unora pentru a coborî pe cea a altora" (ib). Când la mijloc se află idei politice precum şi puterea de a le aplica, asistăm la dramele abominabile ale sec. XX, însoţite de mistificarea adevărului timp de peste o jumătate de veac. Gloria unor personalităţi ale acelor timpuri s-a consolidat cu ajutorul neadevărurilor şi a crimelor de care ne este teamă să vorbim chiar şi astăzi.

"Dorinţa de glorie este ultima pe care o leapădă chiar şi înţelepţii" (Tacitus), alteori se fixează puternic şi definitiv, cangrenând sufletele. "Înşişi filozofii pun numele lor chiar pe operele în care tratează despre dispreţul gloriei" (Cicero).

Sunt unii oameni, destui de puţini însă, care cred în principii morale riguroase şi care au convingerea că "Gloria şi bogăţia fără judecată nu sunt bunuri sigure" (Democritus), şi că doar cei care admit că "Cine va dispreţui gloria o va avea pe cea adevărată" (Livius). Pentru ei "Nu gloria are valoare, ci meritul prin care o dobândim" (Schopenhauer), "Deoarece există glorie fără merit şi merit fără glorie" (Ibd). Încrâncenaţi în pasiunile şi tentaţiile existenţei, luptând disperaţi pentru notorietate exacerbată (un alt termen pentru glorie), nu suntem atenţi la (Papini) care exclamă "Gloria, care-i o şoaptă atât de scurtă în tăcerea veşniciei!" - şi la faptul că n-ar trebui să o slujim cu atâta asiduitate! Alţi oameni angajaţi autentic şi raţional în trăirea normală chiar dacă nu o urmăresc asiduu, prin faptele lor au convingerea că "Osteneala dă naştere gloriei" (Euripides), dar şi simplei mulţumiri pentru lucrurile bine făcute. Tentaţia obţinerii unei glorii recunoscute, a notorietăţii publice este imensă pentru majoritatea indivizilor societăţii. Vezi cu uimire şi groază cum apariţia în presă sau la TV, este ţinta asiduă a unor persoane care cred că aceasta le conferă o valoare oarecare. Presupunere demonstrează un dezechilibru interior foarte grav, dominarea fiinţei de către sentimentul frustrării, de lipsa alimentării continue a sufletului cu iubire, de căutarea disperată şi prin orice mijloc a compensării golului sfâşietor şi inconştient ce le domină fiinţa. Robinetul prin care circulă Iubirea Divină are dublu sens, de la interior către exterior pentru dăruire şi din exterior spre interior pentru a o primi. Blocând primul sens şi cel de al doilea se colmatează, şi, de aici, apare nevoia acută de a lua de la oamenii din jur ceea ce nu mai putem primi de la divinitate.Aici este dificultatea majoră de înţelegere! Nu trebuie să aştepţi iubirea, notorietatea sau gloria de la ceilalţi (trebuie doar să dăruieşti iubirea), deoarece toate acestea sunt cuprinse în însuşi gestul existenţial (doar în măsura nevoii de creştere spirituală), în periplul trăirii umane; viaţa nu se poate desfăşura fără continua adiere a Iubirii Divine.

Gloriei trebuie să-i asociem şi trufia, ea o însoţeşte întotdeauna şi se dezvoltă cu atât mai mult cu cât personajul este mai vanitos şi sensibil la omagii.

Cineva, cu adevărat puternic, n-ar remarca elogiile celor din jur, şi nu le va conferi statutul de dogmă în slujirea de sine

Pilula de psihologie (73)

O idee despre nebunie, autor Vanessa Steluţa

Oare câţi dintre noi nu am spus măcar odată despre cineva că este nebun sau, mai în glumă, mai în serios, despre noi înşine că suntem nebuni de legat. Cred că totul depinde de context, de situaţie, din ce punct de vedere privim nebunia: ca o stare patologică sau ne raportăm la starea euforică, ori catastrofică a unei persoane care, prin atitudine şi comportament, pare nebună. De fapt, ce este nebunia, dacă nu o conştiinţă alterată, o rătăcire a sinelui, o percepţie deformată, o imaginaţie dincolo de puterea de înţelegere a celor din jur? În afară de sferă patologică, când boală secolului, schizofrenia paranoidă, se face simţită încă din adolescentă şi are o ascensiune lentă, dar sigură, care nu poate fi tratată în totalitate, ci doar ţinută sub control prin medicaţie riguroasă, nebunia are multe faţete. Când avem un eşec sau suferim o pierdere, când avem o stare de doliu afectiv sau când pur şi simpul ne îndrăgostim, avem tendinţa să spunem "simt că innebunesc"! Dar oare înnebunim cu adevărat, sau e doar o stare tranzitorie? Trăirile noastre şi felul în care răspundem la anumite situaţii de criză ne fac să părem anormali în ochii altora. Înşişi cei cu care relaţionăm în viaţă de zi cu zi îşi dau cu părerea despre ce e normal şi ce nu e normal în societatea noastră. Suntem o ţara de psihologi! Termenul de alienare este folosit tot mai frecvent în media şi în studiile de specialitate, arătând degradarea individului atât în plan psihosocial, cât şi moral. În plan social, omul devine instrument al maşinăriei politice şi al unui sistem defectuos. Omul de rând ajunge la stadiul de individ alienat fără a avea conştiinţă resemnării sale. Pentru majoritatea

oamenilor pare o nebunie să te împotriveşti sistemului din care faci parte, dar o nebunie şi mai mare e să-l accepţi resemnat, fără să încerci să schimbi ceva pentru viitor. Noi, ca indivizi, avem tendinţa să ne punem singuri piedici, să ne cenzurăm acţiunile, să ne reprimăm trăirile, să disimulăm din dorinţa de a părea cât mai normali pentru cei din jur, dar toate acestea nu fac decât să ducă la frustrare şi pierderea identităţii. În plan moral, alienarea a prins viteză odată cu ideea de libertate în plan general. Ipocrizia, perversiunea, agresivitatea verbală şi fizică, crima şi violenţa au ajuns subiecte care fac audienţău0083 televiziunilor şi ţin prima pagină a ziarelor. Traumă face rating!Oamenii sunt însetaţi de senzaţional, se hrănesc cu tragediile altor oameni sau se amuză de ridicolul sistemului politic pe care tot ei l-au votat. Pare nebunesc, dar un copil abuzat, ajunge fără voia lui "vedetă" la televizor, este expus fără consimţământul lui. Acest act este un abuz la adresă vieţii sale private şi poate avea consecinţe psihice şi emoţionale pe termen lung. Moralitatea a ajuns un subiect de care se vorbeşte doar în biserici, la psiholog şi în familii care au un sistem de valori bine împământenit.Adolescenţii trăiesc într-o fază acută de negare şi îndobitocire, alegând să petreacă ore întregi pe internet decât să citească o carte pentru a-şi dezvoltă capacităţile cognitive. Râd de propriile eşecuri atunci când pică un examen, crezând că astfel demonstrează că au o personalitate puternică. E oare o nebunie să mă întreb dacă o parte din aceşti adolescenţi au conştiinţă alterată din cauza sistemului în care trăiesc sau sunt victimele propriilor alegeri?!Psihologic vorbind, omul se raportează la norme şi la propriile valori.

Dar dacă valorile unui individ nu sunt în concordanţă cu normele societăţii, ale grupului sau ale etniei din care face parte, se produce acel dezechilibru în plan social, interpersonal, psihic şi emoţional. Aşa apar frustrările, tulburările de personalitate, depresia, anxietatea, comunicarea defectuoasă, relaţiile autodistructive şi, nu în ultimul rând, alienarea. Compulsia la repetiţie, adică repetarea propriilor greşeli, este o caracteristică a omului resemnat, abulic, care nu doreşte cu adevărat o schimbare în viaţă sa, ci se complace în propria neputinţă fizică şi psihică.

Nebunia/alienarea socială, morală, nu e o stare permanenţă atâta timp cât nu e patologică, ci e doar o stare din care poţi evada dacă nu o accepţi ca fiind un mod de viaţă.

Pilula de psihologie (74)

Adler şi complexul de inferioritateautori, Eva Grosz

Fondatorul psihologiei individuale, medic şi psihoterapeut austriac, Alfred Adler a fost coleg cu S. Freud şi adept al psihoanalizei pâna în momentul când a iniţiat psihologia individuală. Psihologia individuală şi-a propus să se axeze pe individ, să studieze fiecare acţiune, fiecare reacţie a lui, pentru a descoperi atitudinea pe care o are în general individul faţă de viaţă, cu scopul de a corecta, dar şi preîntâmpina atitudinile greşite. Adler fost primul psiholog care a pus accent pe importanţa elementului social atît în dezvoltarea psihică individuală cât şi în îngrijirea psihoterapeutică într-un cadru social mai larg.Adler vorbeşte despre complexul de inferioritate: "sentimentul anormal de inferioritate a primit numele de complex de inferioritate"

1, care este ca o boală ce afectează întreaga personalitate a individului, ieşind la iveală în diverse circumstanţe, în general în situaţii tensionate sau dificile. De asemenea, vorbeşte şi de complementul acestuia şi anume complexul de superioritate, orice complex de superioritate ascunde un complex de inferioritate, şi este "una dintre modalităţile prin care oamenii care se simt inferiori încearcă să scape de greutăţi. Ei se autoconving că sunt superiori, în timp ce nu sunt, iar acest fals succes le compensează starea de inferioritate pe care nu o pot îndura"

2. Într-una din cărţile sale Adler nota:" Complexele de inferioritate şi superioritate apar în urma adaptării defectuoase a indivizilor în mediul social. Dar multă vreme am fost nevoit să-mi trudesc gândirea pentru a găsi un drum, de a găsi un răspuns la aceast problemă importantă -cum se formează acest complex din fizicul şi psihicul omului în conflict cu problemele vieţii? Răspunsul la această iîntrebare am găsit-o în psihologia individuală care

este în stare să dea o explicaţie complexului de inferioritate, a simţului de inferioritate a individului. Ea se exprimă prin lipsa conexiunii sociale a individului. În acest cazuri de complexe de inferioritate trebuie să obţinem informaţii despre pacient:

- dacă a fost răsfăţat- dacă se simte neglijat şi îndepărtat de mediul înconjurător- dacă are organe defecte sau simţuri neadecvate.

- să analizăm amintirile lui cele mai vechi din copilărie- stilul vieţii lui, ce poziţie avea în mediul casei părinteşti faţă de surori şi fraţii săi

- dezvoltarea şi comportamentul sexual al persoanei."

3 Conform lui Adler oamenii normali nu au complexe de superioritate, ci au ambiţii de a obţine succes în ceea ce fac, pe care le exprimă constructiv, şi care nu conduc la valorile false care stau la originea bolilor psihice.

Bibiografie1. 2. Alfred Alder, Înţelegerea vieţii, Editura Trei, 2009.

3. Adler Alfred, Der Sinn Des Lebens, Capitolul Complexul de inferioritate, Ediţia Kineret Zmora-Bitan, 2009.

Pilula de psihologie (75)

CUVINTE COMENTATE –AJUTORU, autor Spiridon Râmniceanu

Ca de obicei citatele au fost culese din volumul "Un dicţionar al înţelepciunii" fiind asamblate în aşa fel încât să susţină ideea mea, idee care nu conţine adevărul absolut, ci doar o sugestie pentru comentarii. Cercetând toate citatele adunate de T. Simenschy în capitolul respectiv rezultă că nici unul dintre cei menţionaţi nu recomandă refuzul unui ajutor. Se afirmă de către Syrus: "Cel care vrea să ajute şi nu poate aşa cum ar vrea, este nefericit", iar Vergilius declamă: "Cunoscând şi eu nenorocirea, învăţ să ajut pe cei nefericiţi". Apuleius ne atenţionează: "Nu ştii oare că chiar şi aceia care refuză să dea ajutor celor muribunzi sunt pedepsiţi, fiindcă prin aceasta ei calcă morala". Ovidiu,- în alt registru decât Sf. Pavel (Cor II): "Eu nu fac binele ce vreau să-l fac, ci răul pe care îl fac, iată ce fac"- ne atenţionează: "Numai vezi să nu faci rău, în timp ce vrei să fii de folos! "O idee deosebit de interesantă ne oferă Manzoni: "Voiţi să aveţi mulţi care să vă ajute? Căutaţi să n-aveţi nevoie de ei."; se impune să reflectăm cu grijă asupra acestei afirmaţii.Septuaginta ne sfătuieşte: "Dă celui bun, dar nu ajuta pe cel păcătos"; rezultă că ajutorul trebuie dat după o cercetare atentă a solicitantului şi a nevoilor sale. În rugăciunea către Sf. Duh, ca o posibilă greşeală este arătată o situaţie: "un sărac a venit la mine şi nu l-am cercetat", fapt ce susţine grija ce trebuie să o acordăm gestului firesc, uman şi moral de a ne ajuta semenii în situaţii limită. Din altă perspectivă subiectul aduce aspecte discutabile la o privire superficială. Ele nu trebuie acceptate fără o descifrare riguroasă şi o analiză atentă lipsită de prejudecăţi şi automatisme. Celor de mai jos ar fi bine să le aplicăm regula: "ar putea fi adevărate!" Iată câteva reguli:- ajutorul trebuie dat numai dacă este cerut de cel în cauză şi dacă formele de cerere sunt precizate cu claritate, în situaţia contrară se lezează propria străduinţă pentru depăşirea crizei, ajutorul poate fi diferit de cel sperat şi lipsit de eficacitate,- deoarece viaţa noastră se desfăşoară după un program riguros, întocmit înainte de naştere şi cu un scop bine definit, anume acela de rezolva unele probleme ale personalităţii, ajutorul nostru nesolicitat ar fi o intruziune brutală şi necontrolată în destinul dinainte stabilit al individului, dereglând programul de educaţie spirituală prin suferinţă şi solicitând o reconfigurare a acestuia din urmă,- stările în care se solicită ajutorul sunt legate, de cele mai multe ori de sărăcie, stare care nu va fi abordată aici, dar care se manifestă ca urmarea unor păcate şi greşeli. Aceasta a dus la afirmaţii ce ne pot surprinde la început: - Sf. Ion Scărarul consideră sărăcia un păcat, iar în Matei 25/ 29, Mântuitorul spune: "Căci tot celui ce are i se va da (...), iar de la cel ce n-are şi ce are i se va lua" - legat starea de nemucă sau de lipsa de iniţiativă productivă a celui sărac. Este cert faptul că primim de la Divinitate nu numai ce meritărm, ci mult mai mult, tot ceea ce corespunde nevoilor noastre şi Planului Său privind vieţuirea pe Pământ. Grija noastră

trebuie să fie legată de gestionarea cu atenţie a darurilor primite evitând risipa, viciile, practicile consumatoare.

Pilula de psihologie (76)

CUVINTE – GELOZIA, Autor Spiridon Rămniceanu

Încercarea de a aborda această temă s-a izbit de vastitatea problematicii şi a diversităţii aspectelor ce se pot întâlni, deoarece fiecare caz este aparte, cu trăsături proprii. Se va aborda numai relaţia de cuplu, legalizată sau nu, excluzându-se gelozia generată de competiţia economică, ierarhică, de notorietate etc.Dicţionarul înţelepciunii al lui Th. Simenscky este sărac în citate legate de temă, fapt ce ridică întrebarea: "De ce această stare nu a suscitat atenţia mai multor gânditori?"Am găsit unele răspunsuri, dar cred că am inventariat doar o mică parte dintre ele:- în cursul istoriei gelozia nu a generat crize dramatice, nefiind consemnate,- puterea masculină a patriarhatului a impus conduita partenerei, repede sancţionată drastic şi fără popularizare,- în cazul comunităţilor restrânse adulterul a fost acceptat tacit şi reciproc,- populaţiile predispuse la consangvinizare includ, în ospeţie, onorarea oaspetelui,- concentrarea asupra acţiunilor de supravieţuire fac fenomenul mai puţin important,- normele morale şi cutumele diverselor popoare privesc diferit acest aspect.La Rochefoucauld afirma:: "Gelozia este cea mai mare dintre toate relele şi care produce cel mai puţin milă persoanelor care o pricinuiesc", fiind în acelaşi ton cu Oxienstiema: "Gelosul este de plâns, şi viaţa lui trece căutând un secret a cărui descoperire îi distruge fericirea."Pare evident faptul că gelosul este singurul care se chinuieşte inutil, deoarece: "Acela pe care îl înconjoară flacăra geloziei îndreaptă, în cele din urmă, asemenea scorpionului, ghimpele otrăvit asupra sa însuşi (Nietzsche). "Gelozia a putut apărea doar după instalarea patriarhatului, atunci când familia matriarhală, cu taţi necunoscuţi, a dispărut, iar stăpânirea masculului a devenit autoritară.În zilele noaste gelozia porneşte de la suspiciune, intoleranţă, trufie şi duce la ură şi crimă uneori. Această succesiune de sentimente negative fac din gelozie o stare negativă, chiar malefică.Apariţia geloziei în interiorul unui cuplu denotă cel puţin următoarele cauze: - parteneriatul este alcătuit din persoane incompatibile (cea mai mare parte a asocierilor matrimoniale), - partenerii nu se străduiesc să găsească, împreună, căile unei convieţuiri normale, - vina este, de obicei, comună, - lipseşte respectul reciproc total, - înţelegerea greşită a egalităţii dintre sexe şi discriminarea pozitivă.Persoana geloasă are deficienţe sufleteşti grave: - manifestă un complex de inferioritate înnăscut sau apărut prin educaţie greşită, - este egocentristă şi trufaşă, revendicând atenţie absolută (chiar dacă aceste tare sunt mascate abil), - cere şi vrea să impună norme şi comportamente proprii fără asentimentul partenerului (partenerei) şi fără a cerceta caracteristicile sufleteşti, spirituale şi sentimentele ale acestuia (acesteia), - consideră partenerul (partenera) proprietate personală, vasală sau sub stare de servitute, - manifestă tendinţe dominatorii (vezi sindromul femelei dominante - moştenire a matriarhatului), - are o suferinţă psihică(!). Cel care a iscat gelozia este dezinteresat sau neatent la sentimentele celuilalt, dar poate avea şi o acţiune represivă sau vicioasă. Uneori acesta este determinat la un asemenea comportament, de insatisfacţii fizice, sufleteşti sau chiar spirituale, de aşteptările neobţinute de la partenerul în cauză. Desigur, mai sunt multe de comentat, las această plăcere celor care se simt atraşi de subiect.

Pilula de psihologie (77)

Folosim doar 10 % din capacitatea creierului? Un dialog virtual între Adrimir şi Ştefan pe marginea mitului celor 10 procente

Mitul celor 10 % folosite de creier provine din scrierile psihologului şi filozofului William James, care în cartea sa, The Energies of Men, publicată în 1908, spunea "Folosim doar o mică parte din resursele noastre posibile mentale şi fizice. "De-a lungul timpului acest mit s-a perpetuat, de multe ori cu scopul bine intenţionat de a motiva oamenii să-şi depăşească

limitele. De câte ori nu am auzit expresia: "Ştii că îţi foloseşti doar 10 % din creier? Ei, bine, nici nu-ţi poţi imagina câte poţi realiza dacă foloseşti şi restul de 90 %!

A.: Ştii, Ştefan, până la urmă Neuroştiinta a demonstrat că mitul celor 10 % este fals.

Ş.: Adrimire, ca să combat teoria cu 10 %, că numai 10 % din creier sunt folosite, repede imi vin în cap doua argumente. Două, aşa, fără să mă gândesc prea profund:

1. Orgoliul este unul dintre sentimentele cele mai puternice la oameni. Savanţii, oamenii de ştiinţă, oameni fiind, sunt şi ei orgolioşi. De ce? Din cauză că sunt deştepţi în domeniul lor: "Că ştiu, că inventez." "Că aduc noutăţi pe lume." Câte unul chiar îi schimbă mersul. Aşadar, ei ar trebui să fie mai inteligenţi decât ceilalţi, şi cum ar putea să demonstreze asta fără să deranjeze? Inventând teoria că în general creierul foloseşte doar 10 % din capacitatea lui. Adică noi, eu, tu, lumea normală foloseşte o zecime din înţelepciune, pe când ei, deştepţi prin definiţie, deh, savanţi, trec de pragul asta. Cine ar putea să demonstreze contrariul? Tot un om de ştiinţă! Unde găseşti savantul care să-şi dea jos de pe cap confortabilul nimb pe care stă scris +10 %? Ăsta ar fi un argument.

2. Al doilea ar fi incapacitate cercetătorilor de a ajunge la miezul problemei. Neînţelegând cum funcţionează creierul, sau înţelegând numai 10 %, lasă restul de 90 %, aşa, la voia întâmplării, a nimănui. Le vine greu să afirme: "Dragilor, noi am înţeles doar o câtime din toată povestea asta, nu reuşim, e mai tare ca noi."Sunt sigur, nu am informaţii, că nu-mi este un subiect tocmai la îndemână, dar oricum pot să intuiesc că cei ce studiază religia spun ca în cei 90% s-ar ascunde cine ştie ce îngeri sau demoni sau altceva, oricum greu de demonstrat.

A.: Imagistica creierului nu a descoperit îngerii, nici măcar demonii, dar arată clar că aproape toate regiunile creierului sunt active chiar atunci când oamenii fac acţiuni obişnuite: se plimbă, discută, ascultă muzică sau dansează, sau fac amore, aşa cum îţi place ţie să spui, şi tot aşa. Dacă numai cele 10 % ar conta, atunci dacă le-am pierde, nici c-am băga de seamă! Dar s-a observat că oamenii care au suferit leziuni ale creierului în zone diferite ale creierului, în urma unor anevrisme, atacuri cerebrale sau alte accidente, au suferit o mulţime de neajunsuri, s-au comportat anapoda sau şi-au pierdut multe abilităţi.

Ş.: Toţi ascundem lucrurile mai de preţ pe care le avem. Nu lăsăm să ne cadă din buzunar cartea de credit, o punem în portofel şi pe acesta în buzunar, iar buzunarul este bine închis. Bunica mea punea pensioara şi buletinul între rufe, zicea ea că-s la adăpost. Într-un loc sigur! Cine ne-a proiectat, sau noi evoluând, nu putea să ne lase partea din creier cea bună, adică faimosul 10 %, aşa, în drum. Ar fi fost normal ca procentajul folosit să stea în mijloc, înconjurat de cei 90 % nefolositori. Adică creierul să aibă partea bună, parte funcţională în mijloc, în centru, la adăpost. Asta vine în contradicţie cu ceea ce spun medicii. În cazul de lovituri la cap, o parte din creier este afectată, parte din suprafaţă, adică, şi nu centrul. Nu ştiu, dar nu cred că toate atacurile cerebrale au loc în mijlocul creierului, unde ar trebui să stea cei 10% valoroşi.

A. : Se pare că cei 10 % valoroşi sunt răspândiţi peste tot, nici urmă de vreo puşculiţă în creier, dar, totuşi, la ce ne-ar folosi să avem asemenea creier mare dacă folosim doar o porţiune mică din el?

Ş.: Păi, nici din punct de vedere al fizicii normale a avea un creier mare din care să folosim doar o bucăţică nu are sens. Echilibrul nu-mi dă voie. Echilibrul!Dacă aş fi avut creierul în călcâi sau aşa, pe la înălţimea fundului, nu mai sus, ar fi avut sens să am un plus de creier mareca să-mi facă contragreutate. Dar având creierul în vârful capului, având o greutate inutilă, mă dezechilibrează. Aşa că nu are sens nici aşa! Încearcă, Adrimire, să-ţi pui o cască din fier masiv în cap. Să vezi cum te clatini!

A.: Mă clatin? Puţin spus, probabil aş cădea în cap, ca un Hopa Mitică cu susu în jos: "Cade-n în cap şi se ridică"! Îţi dai seama, creierul consumă aproximativ 20 % din energia corpului! Nu ar fi avut niciun sens din punct de vedere al evoluţiei să ne folosim atât de multe resurse de energie pentru o porţiune atât de mică a creierului. Tomografierea creierului mai caută încă o regiune din creier care să nu servească nici unei funcţii. "Numeroase tipuri de

imagistică a creierului au arătat că nicio arie din creier nu este în întregime liniştită", sau cum scriau Dr. Rachel C. Vreeman şi Dr. Aaron E. Carroll într-un studiu despre miturile din medicină: "Evaluarea detaliată a creierului a eşuat în identificarea celor 90 procente nonfuncţionale."

Ş.: Cei mai mari consumatori de energie din corp sunt stomacul, când procesează hrana, şi creierul - 20 % , îmi pare. Dacă mănânci mult, te apucă leneveala şi toată energia e dirijată spre stomac să digere ce ai mâncat. Are sens! Atunci de ce o cantitate aşa de mare de energie pleacă la creier, dacă nu se foloseşte decât 10% din capacitatea lui?! Nici proporţiile nu ne permit să acceptăm ideea. Mi-ar trebui de 10 ori mai multă energie să folosesc 100% din creier păstrând proporţiile, dacă 10 % necesită 20 % din toată energia mea, atunci tot creierul, adică 100% ar folosi 200% din energia mea. Adică de două ori cât produce corpul! Nu are sens. E regula de trei simplă şi asta nu greşeşte, nu se lasă interpretată! Aşa că eu zic, 20% din energia mea pleacă să activeze 100% din creierul meu!

A.: Da, o demonstraţie simplă şi exactă. Din păcate mitul celor 10 % persistă în mentalul colectiv, de parcă noi, oamenii, am fi lipsiţi de potenţialul uimitor de a folosi 100 % creierul în tot ceea ce realizăm sau urmează să realizăm. Ne place să ne închipuim că dacă am folosi şi restul de 90 % am fi nişte fiinţe superinteligente, supercapabile etc, supraomul lui Nietzsche ar fi mic copil pe lângă noi.

Ş.: Şi ca să închei, la ce mi-ar folosi mie să fiu de 10 ori mai inteligent decât sunt? Ce, nu-s destul de deştept? Ce nu-mi ajunge? Vezi că nemulţumitului i se ia darul!

O pilulă altfel (de Adrimir)

La vreme de Sărbători, la bilanţuri de sfârşit de an, şi Pilula de psihologie a împlinit un an şi un pic de când a debutat în grupul Studii-Modele. Până acum au ieşit la numărătoare 77 de pilule de psihologie, în medie cam 2 pe săptămână, ceea ce e foarte bine, întrucât o pilulă cere timp de analiză, aprofundare şi asimilare. Sau cel puţin aşa îmi place mie să cred. Cert este că lumea, la început reticentă, s-a arătat din ce în ce mai interesată de pilule, iar comentariile şi dezbaterile au fost care mai de care mai interesante, mai aprinseVă invit să facem împreună o trecere în revista a pilulelor din rubrica Pilula de psihologie, punctând, o serie de caracteristici.

Aşadar:

- primă pilulă (1) a debutat în noiembrie 2012 cu o pilulă despre omul tragic a lui H. Kohut;
- cea mai scurtă pilulă (2) a numărat 5 rânduri şi parafraza o întrebare şi titlul unei lucrări de Eric Berne (Ce spui după " Bună ziua");
- cele mai controversate pilule au fost pilulele: 10, 71 şi 77;
- pilula de psihologie care a strâns cele mai multe comentarii (57) a fost pilula de psihologie 24, de Ştefana Ivănescu, despre Timp. Pe locurile 2 şi 3 în ceea ce priveşte numărul de comentarii au fost pilulele 26 (47 de comentarii) şi 48 (43 de comentarii);
- pilula de psihologie care a luat naştere din comentariile cititorilor şi, implicit, ale colaboratorilor, este pilula 26, care are cei mai mulţi autori (5): Tudor Alexandru Costin, Hatos Vasile, Ştefana Ivănescu, Alexandru Boris Coşciug şi Viorica Gusbeth;
- cea mai colorată pilulă, la propriu, a fost pilula 28, care a fost o surpriză de Sf. Valentin;
- au avut loc colaborări fructuoase între membrii Cititor, care au creat următoarele pilule: (26) cu autorii menţionaţi anterior, (74, 63) de Eva Grosz şi Adrimir şi (77) de Adrimir şi Ştefan Serşeniuc;
- în cadrul pilulelor au fost popularizaţi o serie de psihologi, psihiatri, psihoterapeuţi, dar şi filosofi şi cercetători din domeniul neuroştiintelor, geneticii, biologiei etc. Dintre aceştia îi amintim pe: V. Frankl (67, 66, 61, 60, 19), S. Freud (15, 14, 29, 36), C. Jung (29, 46, 47, 49,71), A. Adler (27, 74), C. Rogers (43), A. Maslow (32, 36), Erik H. Erikson (36, 58), Jean

Piaget (36), F. S. Perls (22, 45), P. Janet (20), J. Lacan (9), E. Kandel (3), H. Kohut (1, 52), J. Gottman (56), D. David (40), K. Leonhard (59), D. Winnicott (68) şi Martin Buber (62,63) ;

- dintre aceştia, cel mai popularizat psiholog şi psihoterapeut a fost V. Frankl, întemeietorul logoterapiei (terapia sensului).

Pilulele: 67, 66, 61, 60, 19 îi sunt dedicate;- a fost făcută o introducere în art-terapie în pilula 52;- d-ul Spiridon Râmniceanu a început seria de autor " Cuvinte Comentate " : Gelozia (76), Ajutorul (75), Gloria (72), Speranţa (69)Ar fi mult mai multe de spus despre pilule, de aceea vă invit ca în tihna timpului petrecut de Sărbători să le revedeţi. Vă asigur că veţi avea parte de o lectura plăcută şi, de ce nu, benefică pentru sufletVreau să mulţumesc prietenilor care nu m-au lăsat singură în această incursiune în vastul domeniu al Psihologiei şi care au trimis texte concise, vibrante, pline de înţelepciune şi emoţie şi cu un nivel al informaţiei foarte ridicat. Cei care au scris laPilula de psihologie sunt: Eva Grosz, Spiridon Râmniceanu, Linda Munteanu, Vanessa Steluţa, Hatos Vasile, Alexandru Boris Coşciug,Ion Untaru,Tudor Alexandru Costin, Ştefan Sereşniuc, Ştefana Ivănescu, Lucreţia Ionescu Buiciuc, Viorica Gusbeth.

De asemenea, mulţumesc tuturor celor care s-au arătat interesaţi de această rubrică: care ne-au citit şi/sau ne-au lăsat comentarii. Toate acestea nu ar fi fost posibile fără bunăvoinţa d-ului Emanuel Pope care s-a arătat receptiv la ideea mea de a realiza o rubrica de psihologie şi care mi-a oferit spaţiu în cadrul grupului Studii-Modele. Îi mulţumesc pe aceasta cale.

Crăciun fericit, alături de cei dragi, tuturor, şi La mulţi ani!

Să ne revedem încrezători, plini de inspiraţie şi energie în Noul An!

Pilula de psihologie (78)

Cum să păstrăm hotărârile de Anul Nou. 10 sfaturi pentru păstrarea hotărârilor tale de anul acesta, Autori Adrimir şi Ştefan Serşeniuc

De multe ori Anul Nou este perceput ca un nou început, o mare oportunitate de a elimina obiceiurile proaste şi de a stabili obiceiuri sănătoase care să ne ajute să creştem emoţional, social, fizic sau intelectual. Desigur că deciziile sunt mult mai uşor de luat decât de păstrat, şi până la sfârşitul lunii ianuarie, mulţi dintre noi vom fi abandonat hotărârea luată ca să ne întoarcem la modelele de funcţionare vechi. Împreună cu Ştefan am iniţiat un dialog pe marginea a 10 strategii de atingere a hotărârilor luate de Anul Nou, expuse de Kendra Cherry http://psychology.about.com/od/psychologytopics/tp/keep-your-new-years-resolutions.htm?

Alege un obiectiv specific realistÎn fiecare an, milioane de adulţi se hotărăsc să piardă în greutate sau să-şi intre în formă în cursul anului viitor. În loc de a selecta un astfel de obiectiv ambiguu, e mai bine să ne concentrăm pe ceva concret, pe care îl putem urmări cu proprii ochi. De exemplu, propune-ţi să pierzi doar 5 kg sau să fii în stare să alergi la un mini-maraton. Alegerea unui obiectiv concret, realizabil, ne oferă, de asemenea, posibilitatea să planificăm exact cum avem de gând să îndeplinim obiectivul personal de-a lungul anului.

Ş.: Eu, sunt şi eu grăsun, am vreo câteva chile în plus. Dar să-mi creez singur o problemă din acest lucru, ar fi ceva ciudat. În primul rând nu mă uit la televizor şi jumătate din problema aceasta a dispărut. La tv vezi numai rambo şi fete subţiri, ceea ce te face să te simţi, aşa, mai în culpă. Dar, promit că în momentul în care prezentatorii şi prezentatorii vor fi rubiconzi, voi deveni şi eu un privitor. Şi mai e ceva, aştia, cu reclamele lor, îţi bagă în cap că eşti gras, ca apoi să-ţi vândă cine ştie ce produs miraculos pentru slăbit. E la fel cu produsele împotriva celulitei, îmbătrânirii sau mai ştiu eu ce. Nu, mulţumesc! Şi, răspunzând la întrebare, nu-mi aleg nici un obiectiv realist. Vezi tu, Adrimire, problemele apar singure în decursul unui an, aşa că să-mi crez singur încă una, nu e normal, pentru mine. În fiecare zi ai probleme, la servici, cu fiii, cu nevasta, cu câinele, cu pisica...aşa că, să-mi mai bag în cap o altă chestie de rezolvat....nu! Mulţumesc! Mi-ajunge!

A.: Mie mi se pare rezonabil să slăbesc vreo 5 kilograme, adică să-mi menţin forma. Nu ştiu ce eforturi voi mai face în acest sens, în afară să mănânc mai puţin şi fără prea multe grăsimi. Cât despre sport nu se pune problema. Am auzit eu, aşa, că cititul arde caloriile la fel de mult ca sportul, îmi voi trece ca obiectiv: să citesc mai multe cărţi anul acesta.

2 . Hotărește doar un singur lucru. În timp ce ai putea întocmi o listă lungă de hotărâri potenţiale pentru Anul Nou, Richard Wiseman, un profesor de psihologie la Universitatea din Hertfordshire, sugerează că ar trebui să hotărâm un singur lucru şi să ne concentrăm energiile pe acesta, decât să ne risipim forţele pe o mulţime de alte lucruri.

Ş.: Universităţile sunt multe, profesorii sunt mulţi si ideile lor si mai multe. Eu, sincer si fără răutate, aş intreba specialistul acesta:" Ce şi cum şi-a propus el pentru noul an?" Sincer! E uşor să dai sfaturi, e mai greu să nu le dai.

A.: Eu agreez acest sfat, Ştefan, şi mi se pare univers valabil pentru îndeplinirea oricăror hotărâri pe care le luăm în viaţă. Acolo unde e posibil, e bine să le îndeplinim pe rând. Eu, personal, am tendinţa să mă apuc de mai multe lucruri în acelaşi timp şi de abia îmi pot aduna forţele să duc măcar unul singur la bun sfârşit. Prin urmare, tot acolo ajung chiar dacă îmi propun o mie de lucruri, ba, mai mult, risc nici ca acel lucru terminat să nu fie cel mai bun.

3 . Nu aştepta până la RevelionPlanificarea este o parte esenţială pentru a atinge orice obiectiv. Experţii sugerează că ar trebui să cheltuim ceva timp în planificarea despre cum vom aborda o schimbare majoră de comportament. Putem începe prin a scrie obiectivul nostru, întocmi o listă de lucruri pe care le-am putea face pentru a atinge acest obiectiv şi nota toate obstacolele care ne-ar putea sta în cale.

Ş.: Eu nu aştept nimic, fiindca ce are de venit, vine sigur şi ce nu, degeaba aştepţi.Vezi, mie mi se pare hilar să mă concentrez pe un obiectiv, aşa, la revelion, sau şi mai ciudat, înainte. Să zic că am găsit un obiectiv demn de luat în considerare: banii! Că tot sunt într-o zonă unde lumea iubeşte banii. Toată ziua mă gândesc la bani, mă trezesc de dimineaţă, beau cafeaua şi mă gândesc la bani, muncesc şi mă gândesc la bani, fac amore şi mă gândesc la bani...şi, aşa, cu mintea mereu la bani, las să-mi treacă oportunităţile mai distractive pe lângă mine. Pur şi simplu, fără să le văd. Dacă aveam obiective de urmat de la începutul anului 2013, lăsăm să treacă Balaganul pe lângă mine, joc ce mi-a plăcut foarte mult.Am facut bani cu jocul cuvintelor? Nu! Nu era in obiectivul meu sa fac bani? Trebuie elasticitate în luarea deciziilor şi urmărirea obiectivelor, că, de nu, nu te distrezi...A.: Ce să zic, Ştefane, dacă banii în sine ar fi obiectivul atunci cu siguranţa ai lăsă să treacă distracţiile pe lângă tine, fiindcă de obicei, acestea cer mulţi bani. Mă refer la distracţiile materiale, ca să le spun aşa, cele ale spiritului sunt de obicei mai ieftine (deşi preţurile cărţilor au ajuns prohibite pentru unii dintre noi), iar un joc ca cel al Balaganului a fost gratis în plan material şi a consumat numai bunăvoinţa, inspiraţia şi scris, resurse regenerabile la urma urmei şi care, şi mai mult, se înmulţesc pe măsură ce le consumi. Satisfacţia sufleteasca de pe urma Balaganului, cred eu, a fost pentru mulţi dintre noi la fel de recompensatoare ca cea a unui afacerist care tocmai a încheiat o afacere foarte bună. Eu aş pierde timpul cu planificări de schimbări comportament dacă de pe urmă acestora aş avea satisfacţii sufleteşti. Şi pentru economisire aş face planuri dacă nu mi s-ar părea plictistor, un lucru măcar aş putea să fac, să fac cumpărăturile planificat. Cred că ar da rezultate, fie aş rămâne cu niscaiva bani în buzunar, fie îmi mai cumpăr o bluziţă în plus. Însă e cert, perfect de acord, fii supraconcentrat pe un anumit obiectiv şi vei lăsa să treacă o sută de oportunităţi pe lângă tine.

4 . Începe cu paşi mici "Ia prea mult.", este un motiv banal din cauza căruia multe hotărâri luate de Anul Nou eşuează. Regimul dramatic de calorii, efortul susţinut de la sala de sport sau modificarea radicală a comportamentului normal sunt modalităţi sigure de a da foc planurilor făcute. În schimb, e mai bine să ne concentrăm în a face paşi mici, paşi ce vor ajuta în cele din urmă să atingem scopul mai mare. Dacă te-ai hotărât să alergi la un maraton începe printr-o alergare uşoară de două sau trei ori pe săptămână. Dacă ai luat hotărârea de a mânca sănătos, începe prin înlocuirea unora dintre alimentele tale preferate nesănătoase cu mai multe

alimente nutritive. Deşi îţi poate părea un start lent, aceste mici schimbări te ajută să treci mai uşor la noile obiceiuri şi să creşti probabilitatea de succes pe termen lung.

Ş.: Cine a citit pilula cu creierul, poate îşi mai aduce aminte că cel mai mare consumator de oxigen din organism este creierul, iar următorul este stomacul. Cu cât mănânci mai mult, cu atât oxigenul preluat de plămâni ajunge mai puţin la creier, aşa că o cu burtă plină de sarmale, cârnaţi, cozonaci şi alte bunătăţi, cu puţinul oxigen ce mai rămâne de la digerat e dificil să-ţi vina vreo idee interesantă. E ca şi cum ai fi pe jumătate adormit cu burta plină, şi atunci când eşti somnoros ideile îţi pot veni, dar în majoritate sunt stupide. Aşa că să lăsăm ideile pe mai târziu, iar cat priveşte renunţarea la mâncărurile ce-ţi fac rău sau la maratoane pe bucăţele...asta-i treaba de obraz subţire, eu sunt, aşa, mai moldovean, mai dintr-o bucată. Dacă-mi place, mănânc, iar la maraton...să se duca cine vrea, eu nu.

A.: Niciodată nu mi-am bătut capul cu regimurile de slăbit, fiindcă aveam un metabolism foarte rapid, mai degrabă mă chinuiam cu îngrăşatul. Acum am aflat că acea chestie cu metabolismul care se încetineşte după o anumită vârstă nu este un clişeu, ci chiar aşa se întâmplă. O politică a paşilor mărunţi, pentru o "grăsană" ca mine, s-ar traduce acum pentru mine: mănâncă puţin şi des. Şi chiar am de gând s-o urmez. Aprop, mi-a venit o idee: "Dacă aş vrea să extrapolez această strategie la o modificare de atitudine, de exemplu, să-mi transform firea-mi pesimistă în una optimistă, cum aş face?"

5 . Evită repetarea eşecurile din trecut. O alta strategie pentru păstrarea hotărârilor de Anul Nou nu este de a face exact aceleaşi hotărâri an după an . "Dacă oamenii cred că o pot face, probabil că pot, dar dacă au încercat deja şi nu a reuşit, încrederea de sine va scădea", a explicat Wiseman într-un interviu din 2006 în The Guardian. Dacă totuşi alegi aceleaşi obiective pe care le-ai încercat în trecut, petrece ceva timp evaluând rezultatele anterioare. Ce strategii au fost cele mai eficiente ? Care au fost cele mai puţin eficiente? Ce te-a împiedicat în păstrarea unei hotărâri în ultimii ani? Schimbându-ţi abordarea, va fi mult mai posibil să obţineţi rezultate reale în acest an.

Ş.: Nu ştiu cine-i Wiseman, din păcate. O fi un personaj important, dar pentru mine, aşa cum am mai spus, e mai greu să nu dai sfaturi decât să le dai. Încearcă şi tu! Iar cat priveşte greşelile îţi spun că, tânăr fiind nu vezi greşelile pe care le faci, dar nici nu accepţi să-ţi spună cineva unde şi cu ce ai greşit, aşa că un tânăr până nu pricepe singur că a greşit nu se corectează, iar până pricepe e bătrân şi începe să-i vina mintea la cap. Iar dacă unul bătrân face aceleaşi greşeli repetate, înseamnă că-i tont şi e inutil să-ţi pierzi timpul cu el. Morala: unicul lucru ce cu adevărat contează e experienţa!Din cărţi se învaţă mult, dar nu ajunge, nu-ţi dau experienţă, la şcoală la fel, cu toate că după mine ajută mai mult la socializare, la făcut prieteni, aşa că timpul le rezolvă pe toate. Un pic din cărţi, un pic la şcoală iar restul din viaţă.

A.: Şi uite aşa, Ştefane, ai devenit şi tu sfătos! Deşi nu e rău sfatul, e cam aşa..pentru leneşi. Dacă am schimba şi am spune: "Mult din cărţi, mult la şcoală şi majoritatea din experienţă?"Cu siguranţă că ne-am cam depărtat de la sfatul, aparent banal, al lui Wiseman, pentru hotărârile de anul nou. Dar mă bucură faptul că am adus discuţia în alt registru, apropo, de compulsia la repetiţie. Acesta este un mecanism complex, greu demontabil, dar nu imposibil, uneori mai presus de voinţa noastră şi care ne face să repetăm de nenumărate ori anumite experienţe până când ajungem să le depăşim. În primul rând trebuie să identificăm repetiţia, deci conştientizăm, apoi o analizăm şi după aceea încercăm să tragem învăţătura care trebuie. Altminteri... iar aceeaşi experienţă dăunătoare. Fără efort personal nu avem cum să îndepărtăm o obişnuinţă dăunătoare, pe scurt: experienţa vieţii, educarea spiritului şi autoanaliză.

6 . Aminteşte-ţi că schimbarea este un proces. Acestor obiceiuri nesănătoase pe care le încerci să le schimbi, probabil că le-au trebuit ani pentru a se dezvolta. Cum te poţi aştepta atunci că a le schimba este doar o chestiune de zile, săptămâni sau luni ? Este posibil să dureze mai mult decât ţi-ai dori pentru a-ţi atinge obiectivele, dar aminteşte-ţi că acest lucru nu este un concurs de terminat. După ce ţi-ai luat angajamentul de a schimba un comportament vei avea ceva la care vei continua să lucrezi pe tot parcursul vieţii.

Ş.: Singurul lucru în procesul schimbării care nu este bun este revoluţia. Totul evoluează, numai revoluţia te da înapoi, nemaiavând un sistem de valori ca punct de referinţă. Aşa şi cu schimbarea ca persoană: nu încerca ca de mâine să devii superman într-o zi, fă câte un pic. Eu cred că şi lui superman i-a trebuit mult timp până să zboare sau să fie puternic. Aşa şi tu sau cel ce vrea să se schimbe, s-o iei încetişor, câte un pas pe zi. Oricum, cine vrea să se schimbe? Unul care nu e mulţumit de el sau căruia prietena, prietenul, sau mai cine ştie cine, i-au spus să se schimbe? Dar dacă te-ai schimbat, nu mai eşti tu, eşti tu, cel schimbat. Merită să mă schimb pentru cineva care mă place în alt fel? Nu! zic eu.

A.: Şi eu zic că merită să te schimbi pentru tine, dacă ceva nu-ţi place la propria persoană.

7 . Nu lăsa ca micile poticneli să te pună la pământ Confruntarea cu un regres este una dintre cele mai frecvente motive pentru care oamenii renunţă la hotărîrile de Anul Nou. Dacă brusc recidivezi la un obicei prost, nu-l privi ca pe un eşec. Calea spre scopul tău nu este una dreaptă şi întotdeauna or să apară provocări. În schimb, priveşte recidivele ca oportunităţi de învăţare.Daca ţii un jurnal al hotărârilor, scrie în el informaţiile importante cu privire la momentul în care s-a produs recidiva şi ceea ce ar fi putut să o fi declanşat. Prin înţelegerea provocărilor, cu care te confrunţi, vei fi mai bine pregătit pentru le face faţă în viitor.

Ş.: Acum chiar sa scrii un jurnal...aveam si eu unul, dar aveam 14 ani când l-am facut. Oricum, din start cine pleacă, aşa, hotărât că totul o să fie usor, după mine greşeşte. Greu, sigur că o sa fie greu în funcţie de ce ţi-ai propus. Dar ţine minte că gradul de dificultate crescînd, tot mai puţine persoane sunt în stare sa le facă. Cu cât e mai greu şi mai dificil lucrul pe care îl faci, cu atât eşti mai singur şi mai valoros.

A.: Cu alte cuvinte îţi creşte stima de sine. Să ştii că stima de sine este un resort foarte puternic. Multe lucruri le întreprindem pentru a ne creşte valoarea în proprii ochi şi mai ales ai celorlalţi. Câţi dintre noi, putem jura cu mâna pe inimă, că nu am avut momente când ne-am simţit mici şi neputincioşi? Şi, atunci când ne-am săturat să ne mai văicărim ca nişte ţânci, nu am hotărât să le arătăm noi, lor, cine suntem?

8 . Obţine asistenţă de la prieteni şi familieDesigur că ai auzit acest sfat, probabil, de un milion de ori. Dar acesta se datorează faptului că sistemul de prieteni chiar funcţionează. Având un sistem de suport solid poate să te ajute să rămâi motivat. Explică-le prietenilor apropiaţi sau familiei care îţi sunt obiectivele şi roagă-i să te ajute pentru a le atinge. Chiar ar fi bine să cauţi ajutorul celorlalţi, de exemplu, prin aderarea la un grup care împărtăşeşte obiectivul tău.

Ş.: Prietenii şi familia te ajută până la un punct. Ce le povesteşti tu despre problema la care ai nevoie de ajutor e subiectiv, nu întotdeauna reflectă şi punctul lor de vedere. Câteodată ce explici tu, nu se înţelege prea bine, e dificil să te explici, chiar dacă încerci din răsputeri, aşa că interlocutorul s-ar putea să nu priceapă ce vrei. Şi nu cere niciodată ajutor în problemele grele, la care s-ar putea să ai răspunsuri negative. Cere şi tu ceva ce se poate şi ai să fii mai satisfăcut decât ceva ce nu se poate şi se lasă cu dezamăgire, oricum, dezamăgirea este în familia de cuvinte cu amăgirea. Eu sunt dezamăgit pentru că m-am amăgit cu cine ştie ce chestie imposibilă pentru mine. Nu-ţi fixă obiectvele prea sus că să plângi după, fă ce poţi şi câte una pe rând.

A. : E trist, dar din păcate se întâmplă de multe ori, ca familia să fie copleşită în faţa problemelor personale ale unora dintre membrii săi. Cred că lucrul acesta se întâmplă pentru că familia în ansamblu ei devine un organism simbiotic, mă refer la o familia unită şi nu destrămată, şi îşi pierde uşor obiectivitatea când apare vreo problemă. Familia îşi pierde sângele rece când hotărârea trebuie să fie tranşantă. Deşi incizia dureroasă e doar pentru un membru al ei, e ca şi cum ce te doare pe tine ne face pe noi să plângem. Şi la asta sunt bune terapiile de grup, acestea iau naştere pentru a ajuta oamenii care se confruntă cu un anumit gen de probleme şi care au nevoie de suport şi soluţii obiective. În interiorul unui grup se poate atinge un anumit tip de obiectivitate în ceea ce ai de făcut, desigur cu o oarecare

coloraturã emoţionalã, dar în mãsura în care fiecare membru al grupului împãrtãşeşte empatic acelaşi tip de problemã.

9 . Reînoieşte-ţi motivaţiaÎn primele zile ale hotãrârilor de Anul Nou, probabil te vei simţi încrezãtor si foarte motivat pentru a ajunge la obiectivul tãu. Pentru cã încã nu te-ai confruntat într-adevãr cu vreun disconfort sau ispitã asociat cu schimbarea comportamentului tãu, sã faci schimbarea s-ar putea sã-ţi parã prea uşor. După care având de-a face cu realitatea, de exemplu, sã tragi de tine pentru a ajunge la sala de sport la 6 a.m. sau sã scrâşneşti din dinţi din cauza durerilor de cap cauzate de sevrajul de nicotinã, motivaţia ta pentru a menţine Hotãrârea de Anul Nou e posibil sã înceapã sã scadã. Atunci când te confruntţi cu astfel de momente, aminteste-ţi exact de ce faci acest lucru. Ce ai de câştigat prin atingerea obiectivului tãu ? Gãseşte surse de inspiraţie care te vor motiva când vremurile devin grele.

Ş.: Îmi pare rãu cã, din ce citesc eu, îmi pare cã nu sunt un tip motivat. Deloc! Nu m-am gândit niciodatã ca sã fac asta sau asta şi cum sã fac, şi cum sã procedez. Am mai spus: la stresul cotidian sã mai adaug şi nişte posibile dureri de cap autoimpuse, sã-mi scriu ce am de fãcut pentru a fi mai bun la anul care vine sau chestii de astea...? Mereu încerc sã fiu mai bun, dar aşa fãrã sã-mi impun, din mers. Nu mã gândesc, e a şi cum te-ai uita la pedale când mergi pe bicicleta, rişti sã dai cu capul de vreun stâlp...şi atunci, da, te doare capul!A.: Ştefane, te înţeleg. Nici eu nu îmi planific hotãrârile luate şi de multe ori le schimb când vântul bate în altã direcţie. Dar, recunosc cã de Anul Nou cochetez cu nişte hotãrâri, mãcar, aşa, ca un exerciţiu al minţii, nu neapãrat nou nouţe, ci de multe ori ca o prelungire a celor rãmase încã în lucru de anul sau anii trecuţi.10 . Continuã sã lucrezi la obiectivele taleÎn februarie, mulţi oameni şi-au pierdut deja acea scânteie iniţialã de motivaţie pe care au simţit-o imediat după luarea Hotãrârii de Anul Nou. Ţine acea inspiraţie în viaţã, continuând sã lucrezi la obiectivele tale, chiar şi după ce te confruntţi cu obstacole. În cazul în care abordarea actualã nu funcţioneazã, reevalueazã strategiile şi dezvoltã un plan nou. Ia în considerare pãstrarea unui jurnal de hotãrâri, unde poţi scrie despre succesele şi luptele tale. Noteazã motivele pentru lucrezi la obiectivul tãu, astfel încât sã le poţi revedea atunci când te simţi neinspirat şi nemotivat. Lucrând la obiectivul tãu pe tot parcursul anului, te vei putea numãra printre puţinele persoane capabile sã spunã cã într-adevãr şi-au ţinut Hotãrârea de Anul Nou .

Ş.: Am sã-ţi spun ce fac colegii mei de revelion, aceştia din Canada. Se îmbatã! Bãieţi tineri, hãrnicuţi, fãrã prea multe fasoane. Întâi mãnâncã bine şi după, se pun pe bãut, de toate şi tot ce gãsesc. Fiecare cu fetiţa lui, şi ele amatoare de o bãuturicã bunã şi dã-i şi dã-i. Puţin ajung pânã la 12.00 noaptea, dar nu-i nimic, anul e lung şi pot sã-şi facã urãrile şi a doua zi sau mai târziu chiar. Se îmbatã, fac amore, rând, dansează, aşa, fãrã nici un obiectiv. Nesimţiţii, trece viatã pe lângã ei fãrã sã vrea nimic de la nimeni, se însoarã, fac copii, se duc la serviciu, imbãtrînesc şi mor. Tii, decât aşa o viaţã, mai bine n-aş mai muri!!!

A.: Bag de seamã cã te-am cam scos din sãrite cu obiectivele astea de anul nou, Ştefane. Şi ca sã nu mã superi, preferi sã te superi pe colegii tãi, adicã deplasezi conflictul, cum ar spune psihologii. Ce spui tu acolo, Ştefane, cu însurãtoarea, mersul la serviciu, socializarea, sunt nişte obiective pe termen lung, pe care, cum necum, le bifează chiar şi colegii tãi, beţivanii. Nu e rãu deloc, la urma urmei. Adler le-ar spune sarcinile vieţii, şi dacã sunt îndeplinite dau o stare de bine, de "nesimţire", cum spui tu, ca sã fiu şi eu rea. Important este, aşa cum şi presupun cã sugerezi, cum îndeplineşti aceste obiective. Şi acest "cum" se poate aplica chiar şi la mai cel nesemnificativ obiectiv. Cred cã înţeleg unde baţi: dacã preferi sã nu-ţi baţi capul, sã rãmâi aşa într-un Eden sau Disneyland autosimulat, e posibil sã ajungi la capãt mai gol decât ai pornit, şi aici mã refer la evoluţia spiritualã şi nu cea materialã. Orice schimbare pentru evoluţia personalã cere efort şi frãmântare sufleteascã.

Referinţe: American Psychological Association. (2009). Making your New Year's resolution stick. Found online at http://www.apa.org/helpcenter/resolution.aspx
http://www.guardian.co.uk/science/2006/dec/29/psychology.uknews

Sursă: http://psychology.about.com/od/psychologytopics/tp/keep-your-new-years-resolutions.htm?nl=1

Pilula de psihologie (79)

10 ponturi ale comunicării nonverbale- cum să devenim experţi în arta comunicării nonverbale cu aceste 10 ponturi - Dialog între Adrimir şi Ştefan (n.r.: de luat cu pilulele 53 şi 54

Comunicarea nonverbală este o componentă importantă a relaţiilor interpersonale şi se manifestă, chiar fără să ne dăm seama, în interacţiunile noastre zilnice. Cum am putea să ne îmbunătăţim acest tip de comunicare?Vă propunem spre atenţie un dialog pe această temă:1. Acordă atenţie semnalelor nonverbale

A.: Ştii, Ştefan, atunci când vorbesc cu tine, nu numai vorbele îţi transmit mesajul, dar şi ochii sau mai precis cum te privesc, gesturile, postura, mişcările corpului şi tonul vocii. Uneori pot să-ţi transmit chiar şi ce intenţionam să ascund şi dacă te uiţi mai atent la gesturile mele poţi chiar să mă citeşti ca pe o carte deschisă. La o adică, observându-mă pe mine, îţi poţi îmbunătăţi şi tu abilitatea personală de a comunica nonverbal.

Ş.: Adrimire, să facem o corecţie la ce spui tu. Noi nu ne-am întâlnit niciodată şi nici nu am vorbit vreodată, din păcate. Oricum, sper că accepţi să bem o cafea împreună, atunci când o să trec prin Bucureşti. Aşa o să ne cunoaştem şi o să văd ce mesaje nonverbale o să-mi transmiţi. Bineînţeles că e uşor, cu un pic de atenţie şi un pic de experienţă, să ghiceşti cât adevăr şi câtă minciună este în dialogul cu cineva. De preferat, într-o convorbire care prezintă ceva interes pentru interlocutor, să fie live, adică nu prin telefon. La telefon se pot ascunde anumite expresii, se pot pierde amănunte, totul fiind evaluat numai prin inflexiunile vocii şi nu şi ale trupului, ochilor, mâinilor.

2. Caută comportamentele incongruente

A.: Pe de altă parte, gesturile mele pot să-mi contrazică vorbele. Dacă eu îţi spun cât de fericită sunt, dar o spun pe un ton ascuţit sau gutural, cu privirea în jos sau uitându-mă undeva în zare cu ochii în lacrimi, tu mai degrabă vei vedea acest lucru şi nu îmi vei asculta vorbele. Cu siguranţă, vei deduce că ceva neplăcut mi s-a întâmplat. Cercetătorii au demonstrat că atunci când vorbele nu se potrivesc cu semnalele nonverbale, oamenii tind să ignore ceea ce a fost spus şi se concentrează, în schimb, pe expresiile nespuse ale stărilor emoţionale şi gândurilor ascunse ale interlocutorului.

Ş.: Vezi, din ce-mi spui tu, trebuie să dai o mare atenţie la ceea ce-ţi spune persoana cu care vorbeşti, adică să te intereseze ce spune. Ei, lucrul acesta se întâmplă numai cu persoanele apropiate, persoane care te interesează în mod deosebit. Poate să-şi piţigăiască vocea până la sunetul cel mai acut o persoană care nu mă interesează, tot nu ştiu dacă spune adevărul sau nu. Sau, mai bine spus, nu mă interesează adevărul ei. În schimb, celor apropiaţi e greu să le spui minciuni, chiar dacă te străduieşti, te prind repede cu mâţa în sac. Tu îmi vorbeşti de cercetători, dar eu îţi spun că lucrurile acestea vin de la sine: cine eşti în dialog cu cine ţi-e aproape. Normal că cercetătorii, în cazul acesta sunt plătiţi să observe, să conştientizeze ceea ce la noi e firesc, inconştient, ca să zic aşa.

3. Concentrează-te pe tonul vocii atunci când vorbeştiA.: Tonul vocii acoperă toată gama dispoziţiilor noastre, de la entuziasm până la furie. Putem observa, de exemplu, când ţinem un speech, cum tonul vocii noastre poate adormi sau ţine în priză publicul. Dacă îl modulăm ne putem arăta interesul sau deinteresul pe care îl avem pentru un anumit subiect, de exemplu ne exprimăm entuziasmul printr-un ton animat al vocii (tempo rapid şi voce ridicată).

Ş.: Sunt intru totul de acord, însă eu am s-o iau invers cu ceea ce spui. Tu spui că emoţiile noastre sunt trădate prin voce, iar eu spun că o voce bună, o voce antrenată creează emoţiile. Adică, de câte ori nu ascultăm o muzica într-o limba necunoscută nouă şi ori ne întristăm, ori ne veselim, ori mai ştiu eu ce? Cel mai concludent exemplu este muzica lui Rossini, "Dialogul

între pisici***, unde cei doi interpreţi miaună, iar din intonţia vocii lor ne dăm seama ce vor să zică. Mai mult, aceeaşi compozitie, cântată de interpreţi diferiţi, dă rezultate diferite, în funcţie de ce vor ei să ne transmită. Nu ştiu dacă am fost clar, dar ideea e că intonaţia e mai importantă decât textul în transmiterea de emoţii.

4. Foloseşte un bun contact vizual

A.: Dacă tu nu te uiţi în ochii mei atunci când îmi vorbeşti, mai ales atunci când este vorba de un subiect delicat, eu îmi închipui că de fapt mă minţi sau îmi spui jumate de adevăr. Pe de altă parte dacă îmi susţii privirea cu orice preţ mă simt intimidată sau provocată. Aşa că să nu te mire când toată discuţia denaturează în ceartă. Trebuie să ţinem cont de faptul că un bun contact vizual asigură calitatea celor spuse, dar asta nu înseamnă să îl ţintuim pe celălalt cu privirea. Cum putem şti cât contact vizual este bun? Unii experţi recomandă intervale de contact vizual de 4 -5 secunde.

Ş.: Nu ştiu să spun câte minute să te uiţi sau câte secunde să nu te uiţi, îmi pare forţat să mă uit când la ceas, când la interlocutor, să nu par nici prea-prea, dar nici foarte-foarte. Totuşi cred că ai dreptate: nu poţi să te uiţi insistent la o persoană, chiar dacă spune ceva interesant, se poate fâstici, zic eu. Dar de aici şi până la ceartă...o fi, poate tu eşti mai certăreaţă, eu în cel mai rău caz, dacă unul se uită insistent la mine când îi vorbesc, îmi zic: "Ce tont, ăsta, de stă cu gura căscată la mine! şi eventual schimb subiectul.

5. Pune întrebări asupra semnalelor nonverbale

A.: Dacă nu-mi descifrezi semnalele nonverbale nu te sfii să mă întrebi despre ce vreau să-ţi spun. O idee bună ar fi să-mi spui ce ai înţeles şi să mă întrebi dacă este aşa. Un exemplu de formulare ar fi "Deci ceea ce ai spus este ... "

Ş.: Mergând pe principiul că mai bine să par pentru un minut prost când pun întrebarea decât să rămân toată viaţa dacă nu o pun, iţi dau dreptate şi aici. E inutil să mergi înainte atunci când o persoană iţi transmite verbal o informaţie şi gestual tu să înţelegi altceva. De exemplu, dacă o persoană care-ţi transmite ceva, vreun secret, folosind o voce ascuţită, piţigăiată, în loc de una joasă şi şoptită, s-ar putea să trebuiască să se duca la baie... e fiziologic, e normal...aşa că spune-i: "Amice, baia e după colţ!"... nu te sfii că i-ai descifrat semnalul nonverbal!6. Foloseşte semnalele pentru a face comunicarea efectivă şi cu sensA.: Reţine, Ştefan, că cele două tipuri de comunicări, verbală şi nonverbală, colaborează pentru a transmite un mesaj. Îţi poţi îmbunătăţi comunicarea verbală prin limbajul trupului, care întăreşte ceea ce spui. Te poţi folosi de acest lucru când faci o prezentare sau vorbeşti unui grup mare de oameni.

Ş.: Îmi aduc aminte de la istorie, prin clasele primare, îmi pare că era vorba de Cicero, era un mare orator roman. Atunci când îi învăţau să ţină discursuri la şcoala lor, le legau mâinile, astfel încât să nu le folosească când vorbesc, să nu gesticuleze, ci să folosească numai timbrul vocii, accentele şi pauzele pentru a marca ceea ce aveau de spus. Îţi închipui, unul ca Cicero, ieşit de la scoală, ce ravagii făcea cu discuţiile lui, folosindu-şi în plus şi mâinile - cât era de credibil şi de plăcut să auzi şi să vezi ce spune! În carte ştiinţifico-fantastică, Dune, Frank Herbert avea nişte personaje care-şi foloseau numai vocea pentru a-şi impune voinţa lor, aşa că un fel de hipnotizare cu vocea. Interesant!

7. Priveşte semnalele în ansamblu

A.: Un gest izolat poate să însemne mai multe lucruri sau absolut nimic. Ca să citeşti cu precizie comportamentul nonverbal caută un grup de semnale care reîntăresc acelaşi lucru. Dacă te concentrezi doar pe un singur semnal nonverbal poţi să tragi concluzii pripite despre ceea ce încearcă să-ţi transmită interlocutorul.

Ş.: Adrimire, umblând lerla prin lume, pot să-ţi spun că nu toţi folosesc acelaşi limbaj nonverbal. În Italia, când se vorbeşte se gesticulează mult şi e de preferat să laşi cel puţin un metru între tine şi interlocutor, aşa, pentru siguranţă. În nordul Americii, lumea nu gesticulează, nu foloseşte limbajul corpului pentru a-şi întări spusele, o fi din simplă economie de energie, din practicitate, căci, vezi tu, ca să-ţi foloseşti mâinile implică un consum. Aş putea afirma că limbajul nonverbal este redus tare pe aici, în schimb, folosesc

pauzele între cuvinte pentru a sublinia ceva şi registrul acut, adică ridică vocea în partea de final a propoziţiei, pentru a accentua ceva. Nu ai să vezi nici un italian vorbindu-ţi cu mâinile în buzunar, e obişnuit să gesticuleze, aşa, ca să se explice mai bine, spre deosebire de americani care ori îşi afundă mâinile până la cot, ori ţin uriaşele lor pahare de hârtie pline cu cafe (la care ridic două obiecţii: din punct de vedere al italianului e chioară, nu are tărie, iar din punct de vedere al romanului nu are zaţ, de-o ghiceala...!)

8. Ia în considerare contextul

A.: Fii atent, Ştefan, atunci când comunicăm cu ceilalţi trebuie să fim cu ochii în patru la situaţia sau contextul în care comunicăm. Unele situaţii ne cer să ne comportăm formal, lucru care ar trebui interpretat diferit faţe de situaţiile fără ştaif. Trebuie să băgăm de seamă dacă comportamentul nonverbal se potriveşte sau nu contextului. Adică, dacă tot vrem să ne îmbunătăţim comportamentul nonverbal trebuie să ne concentrăm cum să potrivim gesturile nivelului de formalitate cerut de situaţia în care ne aflăm.

Ş.: Ca să traduc ce mi-ai spus tu, în situaţia de convorbire familiară trebuie să fiu natural, adică să vorbesc şi să gesticulez cum fac de obicei, iar când am o întâlnire importantă, cu personaje de care depinde o decizie ce mă interesează, să mă comport nenatural, ca să zic aşa, adică să fiu mult mai atent la ce spun, ce fac şi cum fac. Ai dreptate, nu de multe ori trebuie să te comporţi cum se aşteaptă interlocutorul de la tine să te comporţi. Nu e natural, nu aş fi tot eu, dar dacă-i musai, cu plăcere. Ţine mai mult de obiceiurile aristocratice ceea ce-mi spui tu, obiceiuri europene de lume un pic crispată, un pic fricoasă.Îmi vine în minte un episod cu un popă ce a venit să cumpere ceva de unde lucrăm eu în Italia. Popa era însoţit de trei românaşi, aşa, ca să ajute pe preacuviosul, toţi trei cu figuri spăşite, cu căciulile în mână şi aşteptând cuminţi la doi paşi în spatele domniei sale. Cu toate că era un pic enervant, un pic arogant de legătură sa cu Divinitatea, ori aşa îmi părea mie, de obicei îl serveam eu. Tura aceea nu a fost posibil, aşa că un coleg de-al meu din Sicilia l-a preluat. I-am şoptit amicului să-l trateze bine că e popă. Sicilianul s-a pus pe înjurat şi i-a spus popii că pe el nu-l interesează ce-i, poate să fie şi papa de la Roma, şi să se mişte mai repede că n-are timp de pierdut cu el...Popa s-a speriat, ca să nu mai vorbim de enoriaşi, care băteau mâţanii în spate... nu-mi mai aduc aminte dacă sicilianul la înjurăturile lui a folosit şi limbajul nonverbal, adecvat prea evlaviosului...?

9. Fii conştient că semnalele ne pot induce în eroare

A.: După unii, o strângere fermă de mână indică o personalitat puternică, pe când una slabă indică o lipsă evidentă de curaj. Cu nimic mai greşit, o strângere moale de mână poate să indice ceva cu totul diferit, de exemplu o artrită. Dacă nu ne uităm la gesturi în ansamblu riscăm să ne facem o opine greşită despre o persoană.

Ş.: Nu poţi să judeci un om după o strângere de mână, după cum se uită, după cum ridică vocea, după cum foloseşte sau nu limbajul nonverbal, şi nici nu poţi să spui despre el ce fel de persoană este numai după o convorbire, fie ea lungă. Îţi trebuie timp cu interlocutorul ca să vezi ce fel de om este, nu-i deajuns o strângere de mână sau două gesturi învăţate la un curs de oratorie. Ai nevoie de mult timp să pricepi cu adevărat cine este. Cineva iţi poate arată cine vrea să pară el în faţa ta, iar tu să accepţi sau nu, dar se pricepe cu adevărato persoană cum este numai în condiţii de stres, de condiţii neobişnuite, spun eu.

10. Să exersăm, să exersăm, să exersăm

A.: Unii oameni au talentul să interpreteze mesajele nonverbale ale celorlalţi şi spunem despre ei că se pricep "să citească oamenii". Dar şi noi suntem în stare de aşa ceva, dacă acordăm suficientă atenţie comportamentului nonverbal şi practicăm diferite tipuri de comunicare nonverbală cu ceilalţi. Să fim atenţi la comportamentul nonverbal, să ne îmbunătăţim propriile capacităţi de comunicare, numai aşa ne putem îmbunătăţi la maxim capacităţile de comunicare.

Ş.: Desigur, un curs de actorie o fi foarte distractiv sau un curs de programare neuro-lingvistică: par atractive, numai că persoana ce ar urma aceste cursuri n-ar rămâne mereu ea, ar fi mult mai cameleonică, s-ar putea transforma în ce e nevoie ca ea să fie. Acest tip de

persoane pot să-ţi vândă un aspirator cu de zece ori preţul lui, chiar dacă nu ai nevoie. Pot să te păcălească că dictatura este cea mai bună forma de guvernământ, pot să te facă să te îndrăgosteşti de ele ca apoi să tragă oareşce foloase materiale de pe urma ta. Nu-mi inspiră încredere persoanele nenaturale de tipul acesta. Prefer două înjurături, dacă le merit, decât un aspirator nou!
sursă: http://psychology.about.com/od/nonverbalcommunication/tp/nonverbaltips.htm?nl=1

Pilula de psihologie (80)

Despre Empatie, Autori: Dorina Pop, Tudor Alexandru Costin, Diana Purcarin, Eva Grosz şi Adrimir

Conform DEX, empatia se defineşte asttfel:EMPATIE s. f. 1. (Fil.) Forma de intuire a realităţii prin identificare afectivA. 2. Tendinţa receptorului de a trăi afectiv, prin transpunere simpatetică viaţa eroilor din opere literare, filme etc. - Din fr. empathie, engl. empathy.

Sursa: http://dexonline.ro/surse

Formă de cunoaştere a altuia, În special a eului social sau a ceva, apropiată de intuiţie; interpretare a eului altora după propriul nostru eu.

Transpunerea noastră simpatetică în obiectele exterioare. V. intropatie. [< fr. empathie].

Sursa: http://dexonline.ro/surse

În limbajul popular, empatia ar putea fi definită: a te pune în pielea celuilalt. Se poate reuşi cu adevărat aşa ceva, a te transpune În starea afectivă, emoţională a semenului tău, a-i simţi intuitiv trăirile?

Kohut spunea că empatia este o trăsătură inerentă a fiinţei umane, atât timp cât nou-născutul se regăseşte În "strălucirea din ochii mamei". El considera că empatia aparţine structurii înnăscute a psihismului uman: "aptitudinea noastră de-a pătrunde în psihismul celuilat ţine de faptul că în structura noastră mentală cea mai precoce, sentimentele, actele, comportamentul mamei noastre erau incluse în sinele nostru (Kohut, 1966)".

Kohut a atras atenţia că un sine nereflectat în copilărie de către părinţii lipsiţi de disponibilitate afectivă şi înţelegere pentru propriul copil, preocupăţi prea mult de propriul sine grandios, creează adultului de mai târziu un sentiment deficitar al propriei valori. Jaspers vorbea mai degrabă de înţelegere (Împrumutată de la Dilthey) când se referea la empatie, adică punere În situaţia celui care suferă având grijăâ a nu se ajunge la aşa-zisa "folie a deux" (nebunie în doi) (Romila, 2004). Există mai degrabă o înţelegere a suferinţei persoanei decât o identificare totală cu persoana În cauză. Daniel David (2006) În lucrarea sa, Tratat de psihoterapii cognitive şi comportamentale, notează că"empatia se referă la faptul c terapeutul Înţelege cele comunicate de pacient şi cum ar fi În locul acestuia, "ca şi cum ar fi el, fără a se identifica cu pacientul (p.153)". Din câte Îmi dau seama, şi la urma urmelor am simţit şi pe propria piele, nu există empatie pură, în sensul definiţiei DEX, nu putem să ne transpunem cu totul în starea celuilalt. De fapt, suntem capabili să înţelegem anumite aspecte din ce i se întâmplă acestuia. Rezonăm emoţional mai ales atunci când ne regăsim în evenimente ce ni s-au intamplat şi nouă, dar uneori se întâmplă să depăşim pragul de înţelegere a celuilalt şi suntem actorii unei dramatizări ce reflectă mai degrabă propria realitate interioară şi nicidecum a celuilalt. Monologăm, ar spune Buber, şi nu dialogăm. Rela ţia Eu -Tu, caldă, umană, care presupune empatia, devine un Eu-Acela, în care suntem surprinşi de trăirile personale. Reflectarea empatică constă în a-i reda celuilalt nu trăirile noastre, ci ceea ce am Înţeles din spusele interlocutorului şi mai ales a celor pe care le-am simţit că el le-ar simţi într-o situaţie dată. Nu poţi şti, nu poţi înţelege/judeca pe cineva fără a încerca sa te transpui în situaţia sau faptul respectiv. Alexandru remarcă căaceasta posibilă şi temporară translaţie îţi va oferi, probabil, din limita percepţiei tale o apropiere maxim posibilăde persoana sau starea asupra căreia încerci sa reflectezi/înţelegi. În sens real/practic apropierea/atingerea nu va fi niciodată integral 100%... pentru ca TU nu poţi fi EU sau EL sau...Aş spune că într-o

reflectare empatică o parte din tine reuşeşti s-o restitui celuilalt, o parte de Eu îmbogăţită de o parte din Tu. În cartea Sisteme de psihoterapie si consiliere psihologică (2007), de Irina Holdevici şi Valentin Neacşu, citim că: "Empatia ii releva consilierului lucruri şi informaţii nespuse, îl face să simtă starea neexprimatĂÎn cuvinte a celui consiliat. Îl face capabil să comunice emoţional cu subiectul şi eventual să descrie stările neexprimate ale acestuia. De multe ori, în viaţa cotidiană, ne folosim de empatie, uneori chiar fără să fi exersat această abilitate (ţinţi minte ce spunea Kohut?), pentru a relaţiona firesc, cald, cu semenii noştri sau pentru a reface punţile rupte cu ceilalţi. Dorina observă că: De fiecare dat când cineva din "anturajul" meu reacţionează ciudat la o problemĂde viaţă încerc să mă pun în locul lui. Ce aş face eu dacă...? Doar aşa "mă Încarc" cu puterea de a-l înţelege.Mi se întâmplă de multe ori, doar dintr-o privire, să discern "gradul de compatibilitate psihică şi de caracter" cu o anumită persoană . De ce? Unii ar spune că-i experienţă de viaţA, dar şi când eram tânără aveam această certitudine. La rândul ei, Diana remarcă că : Empatia e esenţa atunci când relaţionezi cu oamenii, indiferent de profesie , dar o profesie care implica relaţionarea. Poate că cel mai mult apelăm la empatie cu cei apropiaţi nouă, ea este ingredientul necesar în liantul care ne ţine familia unită orice s-ar întâmpla. Departe de a fi un "cerc vicios", ci mai degrabă o bază, esenţială în orice forma de relaţionare pe termen lung, aşa cum spune Diana: empatia determină relăţiile pe termen lung şi relăţiile pe termen lung amplifica empatia. Tot Diana notează: În familie e iarăsi esenţială, intuirea realităţii celuilat, mai ales a realităţii copiilor, prin identificarea afectivăcu ei, e secretul comunicării cu ei, se pot bloca foarte uşor...şi cu greu îi mai aduci inapoi...mi s-a întâmplat şi asta. Tot prin empatie am reuşit să refac legăturile afective , realizând că aş fi reacţionat la fel într-o situatie similară, dacă aş fi avut vârsta copilului meu, comunicându-i asta extrem de natural, fără să ţin cont de relăţia părinte-copil aşa cum a fost ea setată în mine prin educaţia pe care am primit-o acasă şi mai apoi în şcoală, ambele greşite, dar în pas cu vremurile de atunci, nu e nimeni vinovat pentru asta.Trecând la alt registru al empatiei, Dorina aduce o altă dimensiune În discuţie: Citeşti o carte, te regăseşti în personajul principal, dar la un moment al acţiunii reacţionează altfel decât ai reacţiona tu. Te consumi, dar...nu poţi face nimic. Reciproca în cazul detestării personajului unei opere literare aduce acceaşi stare de "incomoditate psihicăşi emoţională". Ce faci? Îţi transpui sentimentele În "relăţia" cu autorul?, abordând empatia ca transpunere a celui ce citeşte în pielea personajelor dintr-o operă literară sau a autorului.Cât oare putem empatiza cu un autor, dar cu un personaj? Empatie şi catharsis în acelaşi timp, aş spune eu, atunci când în contextul operei de artă reuşeşti să descarci încărcătura emoţională a tensiunilor interioare inconştiente. Desigur, aşa cum spune Alexandru, par a fi multi factori "tehnici În evoluţia unui personaj, ca posibil fapt de a nu ne regăsi în totalitate în personajul respectiv... şi, chiar dacă nu ar fi aşa... un anumit personaj pare a fi un "eu cu o individualitate aparte... nu scrie nicăieri ca trebuie sa fie identic cu mine - cititor. Undeva, dincolo de context şi trăire/cuvânt importanţă pare a fi şi rămâne trăirea şi ideea, revelăţia lecturii şi ce aduce ea nou, evolutiv pentru mine. Şi catharsis-ul mă grăbesc să adaug. Avem tendinţa să credem că ajungem să cunoaştem autorul prin operele sale. Ne place să credem că autorul se identifică cu personajele: În totalitate cu un personaj anume sau îşi distribuie anumite trăsături de caracter personajelor sale. Şi dacă e adevărat că personajele sunt extensia autorului, aşa cum sublinia odată, Diana, autorul este mai mult chiar decât suma caracterelor din operă, el se subiectivează, lasă amprenta sa asupra lor, dar mai degrabă el se obiectivează în operă. Poate că cel care se dezvăluie cel mai mult într-o operă de artă este poetul. Oare poezia nu e rodul unei empatii?, se întreabă Alexandru, pentru ca Diana să răspundă dintr-o suflare: Poezia e Empatie, aveţi dreptate, şi a celui care o scrie, şi a celui care o citeşte si care se identifică afectiv cu poetul...Despre Empatie sunt destule de discutat. Noi, În dialogurile de pe site, am surprins doar câteva aspecte ale definiţiilor din dicţionare: empatia ca transpunere în realitatea celuilalt, empatia ca transpunere În realitatea operei de artă, literară sau poetică.vă lăsăm să reflectăţi şi aşteptăm cu viu interes comentariile voastre. Cum am vAzut, majoritatea dintre noi avem acestă calitate empatică de a ne apropia de ceilalţi, dar aşa cum spune Eva:

Întrebarea este dacă avem răbdarea , bunăvoinţa şi intuiţia necesară pentru a înţelege un om diferit de noi.(...)

Dacă îl privim când vorbeşte? Dacă îl ascultăm? Dacă suntem atenţi la gesturile lui? Dacă observAm că şi atunci când cineva râde, de fapt plânge. Dacă ne pasĂ?

Bibilografie: David, D., Tratat de psihoterapii cognitive şi comportamentale, Editura Polirom, 2006.

Holdevici, I., Neacşu, V., Sisteme de psihoterapie si consiliere psihologicA, Editura Kullusys, 2008.

Romila, A., Psihiatrie, Editat de Asociaţia Psihiatrilor Liberi din RomĂ¢nia, Bucureşti, 2004.

Oppenheimer Agnu00e8s, Heinz Kohut, Editura Fundăţiei Generăţia, Bucureşti, 2003.

Pilula de psihologie (81)

Scurtă privire asupra gânditorilor de frunte ai Psihologie, traducere liberă de Adrimir

Amploarea şi diversitatea domeniilor Psihologiei pot fi văzute în lumina gândirii unora dintre cei mai cunoscuţi reprezentanţi ai ei. Într-un studiu care a aparut în numărul din iulie 2002 al Review of General Psychology a fost realizat un clasament cu 99 dintre cei mai influenţi psihologi ai secolului al XX-lea. Clasamentul s-a bazat în mare parte pe trei factori: frecvenţa citărilor în jurnale, citările în manualele introductive şi răspunsurile unui sondaj date de 1725 de membri ai American Psychological Association.Lista de mai jos prezintă succint 9 psihologi din acest studiu clasament (al 10-lea va fi ales de cititori). Aceştia nu numai că se numără printre cei mai cunoscuţi gânditori ai Psihologiei, dar au jucat un rol important în istoria Psihologiei şi în ceea ce priveşte înţelegerea psihicului uman. Această listă nu este o încercare de a identifica care a fost cea mai influentă sau cea mai bună şcoală de gândire, ci oferă o privire asupra unor perspective teoretice care au influenţat nu numai Psihologia, dar şi cultura contemporană.

http://psychology.about.com/od/profilesofmajorthinkers/p/bio_skinner.htm

În studiul din anul 2002 despre cei 99 de psihologi eminenţi ai secolului 20, B.F. Skinner stă în fruntea listei. Behaviorismul ferm al lui Skinner l-a făcut o forţă dominantă în Psihologie, iar tehnicile de terapie bazate pe teoriile sale sunt încă utilizate pe scară largă în zilele noastre, cum ar fi modificarea comportamentului şi economiile token (se referă la un sistem de modificare a comportamentului bazat pe întărirea sistematică a unui comportament ales, apelându-se la simboluri, token-uri (jetoane), de recompensare, care pot fi date la schimb pentru recompense concrete, cum ar fi recompense materiale, servicii sau privilegii). http://psychology.about.com/od/sigmundfreud/p/sigmund_freud.htm

Sigmund Freud

Atunci când ne gândim la Psihologie, gândul ne duce imediat la Freud. Activitatea sa a convins că nu toate bolile psihice au cauze fiziologice. Tot Freud a dovedit că diferenţele culturale au un impact asupra psihologiei şi comportamentului. Munca şi scrierile sale au contribuit la înţelegerea personalităţii şi dezvoltării umane, dezvoltării psihologiei clinice şi psihologiei anormalităţii.

http://psychology.about.com/od/profilesofmajorthinkers/p/bio_bandura.htm

Albert Bandura

Activitatea lui Bandura este considerată ca făcând parte din revoluţia cognitivă din Psihologie, care a început la sfârşitul anilor 1960. Teoria lui de învăţare socială a subliniat importanţa învăţării observaţionale, imitaţiei şi modelării. "Învăţarea ar fi extrem de laborioasă, să nu mai vorbim de periculoasă, în cazul în care oamenii ar fi trebuit să se bazeze

exclusiv pe efectele propriilor acţiuni care să-i informeze ce să facă, a explicat Bandura în cartea lui din 1977, Teoria învăţării sociale.

http://psychology.about.com/od/profilesofmajorthinkers/p/piaget.htm

Jean Piaget

Activitatea lui Jean Piaget a avut o influenţă profundă asupra Psihologiei, mai ales a contribuit la înţelegerea dezvoltării intelectuale a copiilor. Cercetarile sale au contribuit la dezvoltarea psihologiei dezvoltării, psihologiei cognitive, epistemologiei genetice şi la reforma educaţiei. Albert Einstein a descris observaţiile lui Piaget privind creşterea intelectuală a copiilor şi a proceselor de gândire ca o descoperire "atât de simplă că doar un geniu ar fi putut gândi la aşa ceva."

http://psychology.about.com/od/profilesofmajorthinkers/p/bio_rogers.htm

Carl Rogers

Carl Rogers a pus accent pe dezvoltarea potenţialului uman, lucru care a avut o influenţă enormă atât asupra Psihologiei, cât şi Educaţiei. El a fost unul dintre cei mai mari gânditori umanişti şi a avut o influenţă (eponimă) în terapie cu a sa "terapie Rogeriană. " După cum este descris de către fiica sa, Natalie Rogers, el a fost "un model de compasiune şi idealuri democratice în propria viaţă şi în activitatea sa de educator, scriitor şi terapeut. "
http://psychology.about.com/od/profilesofmajorthinkers/p/jamesbio.

William James

Psihologul şi filozoful William James este adesea menţionat ca părintele Psihologiei americane. Textul lui de 1200 de pagini, Principiile de Psihologie, a devenit clasic în acest domeniu, iar învăţăturile şi scrierile sale au contribuit la definirea Psihologiei ca ştiinţă. În plus, James a contribuit la teoretizarea funcţionalismului şi pragmatismului şi a influenţat generaţii de studenţi la psihologie în timpul carierei sale de profesorat de 35 de ani.
http://psychology.about.com/od/profilesofmajorthinkers/p/bio_erikson.htm

Erik Erikson

Teoria lui Erik Erikson, a stadiilor de dezvoltare psiho-socială, a alimentat un interes crescând în cercetarea dezvoltării umane pe tot parcursul vieţii. Un ego-psiholog care a studiat cu Anna Freud, Erikson a extins teoria psihanalitică prin explorarea dezvoltării de-a lungul vieţii, incluzând evenimentele copilăriei, maturităţii, dar şi bătrâneţii.
http://psychology.about.com/od/profilesofmajorthinkers/p/pavlov.htm

Ivan Pavlov

Ivan Pavlov a fost un fiziolog rus a cărui cercetare asupra reflexelor condiţionate a influenţat apariţia behaviorismului. De asemene, metodele experimentale ale lui Pavlov au contribuit ca să se facă trecerea de la metodele de evaluare subiective şi introspecţie la măsurarea obiectivă a comportamentului în Psihologie.
http://psychology.about.com/od/profilesofmajorthinkers/p/bio_lewin.htm

Kurt Lewin

Lewin este cunoscut ca părintele psihologiei sociale moderne datorită muncii sale de pionierat care folosea metode ştiinţifice şi experimentale pentru a analiza un comportament social. Lewin a fost un teoretician inspirator al cărui impact de durată asupra Psihologiei l-a făcut unul dintre psihologii proeminenţi ai secolului 20.

10. Alegerea cititorului În urma exemplelor din 1977, din lista de clasificare Eugene Garfield şi din 2002 din lista de clasificare Haggbloom, poziţia finală din această listă a fost lăsată goală în mod intenţionat în scopul de a permite cititorului să facă cea mai bună alegere personală pentru un psiholog care ar trebui inclus în listă (Haggbloom, 2002).Vă propun să

întocmim împreună o listă cu psihologii pe care îi preferăm, urmând să fac un top ad-hoc în urma voturilor strânse, care, sper, să pornească de la minim 3 psihologi. Psihologul care întruneste cele mai multe voturi din partea noastra va avea al 10-lea in clasamentul de mai sus, si primul pe lista noastră.

În acest moment eu îl aleg pe psihologul Irvin D. Yalom , pentru că este un psiholog şi psihoterapeut existenţialist, dublat de un scriitor talentat. Fiindcă a ales să scrie o carte de sfaturi deosebit de utile pentru noua generaţie de psihoterapeuţi, Darul psihoterapiei, în care împărtăşeşte din experienţa sa pe un ton cald, simplu şi plin de modestie. Fiindcă scrie romane psihologice captivante, în care dezvăluie din secretele practicii psihoterapeutice, cum ar fi Minciuni pe canapea, Plânsul lui Nietsche etc. Şi pentru că acum citesc un tratat de Psihoterapie existenţialistă care m-a lăsat cu gura căscată la propriu în ceea ce priveşte profunzimea temelor abordate (moartea, libertatea, izolarea şi lipsa de sens), erudiţia autorului şi experienţa sa practică.Sursă: Kendra Cherry,

http://psychology.about.com/od/historyofpsychology/tp/ten-influential-psychologists.htm

Pilula de psihologie (82)

Cei 5 gânditori pe care îi preferăm când vine vorba despre Psihologie

Topul preferinţelor membrilor Cititor

În urma voturilor celor care urmăresc constant Pilula de psihologie am întocmit un top, al preferinţelor personale, cu psihologii, oamenii de cultură, care şi-au adus contribuţii importante la dezvoltarea domeniului vast al Psihologiei.

Despre topul întocmit de noi am putea spune că îi putem atribui o valenţă europeană, toţi gânditorii menţionaţi născându-se şi activând în mare parte în spaţiul Europei.

1. Sigmund FreudAflat şi pe lista "oficială" pe locul II, Freud ocupă un binemeritat loc I în topul nostru. Dacă în topul oficial a fost subliniată importanţa covârşitoare pe care opera lui Freud a avut asupra Psihologiei secolului al XX-lea, nouă ne mai rămâne doar să punctăm faptul că moştenirea psihanalitică lăsată de Freud a fost până acum, şi desigur şi de acum încolo, o sursă nesecată de inspiraţie pentru cultura universală.

2. Lucian Blaga

Lucian Blaga poate fi numit pe drept cuvânt filosof al inconştientului. Opera sa filosofică este grupată, conform testamentului său, în patru trilogii: "Trilogia cunoaşterii", "Trilogia culturii", "Trilogia valorilor" şi "Trilogia cosmologică" (publicate între 1931-1947, unele lucrări au aparut postum). Scrutând profunzimile gândirii, Blaga a atins filonul inconştientului din care spiritul îşi extrage virtuţile creatoare şi a creat o metafizică care îşi extrage esenţa din mister. În opera sa filozofică, Blaga a adus contribuţii originale la dezvoltarea temelor centrale ale gândirii, referindu-se la o teorie a cunoaşterii bazată pe raţionalismul ecstatic, o teorie a culturii întemeiată pe matricea stilistică, structură definitorie atât a inconştientului colectiv, cât şi a celui personal, şi la o antropologie filosofică ce pune accent pe ideea destinului creator al omului.

3. Friedrich Wilhelm Nietzsche

Reputat filosof de la sfârşitul secolului al XIX-lea, Nietzsche a avut o influenţă covârşitoare - în special ideile sale despre sine sine şi relaţia sinelui cu societatea- asupra gândirii secolului 20, influenţă care este la fel de vie şi puternică şi la început de secol 21. Rareori un gânditor a filosofat atât de mult raportându-se la propria persoană, opera sa putând fi înţeleasă numai din perspectiva persoanei filosofului. Nota profundă de subiectivitate pe care a dat-o scrierii sale aminteşte de un psiholog pornit în căutare de sine prin introspecţie sau autoanaliză.

4. Carl Gustav JungJung, discipolul preferat, dar şi răzvrătit, al lui Freud, şi-a adus contribuţii importante la îmbogăţirea patrimoniului spiritual al omenirii şi a dezvoltat psihologia analitică. Jung a introdus conceptele de: introversie şi extraversie, complex,

inconştient colectiv, arhetipurişi sincronicitate. Inconştientul colectiv, depozitarul arhetipurilor (ce au un impact puternic în psihologie şi cultură), reflectă ordinea cosmică şi istoria speciei umane, fiind cea mai importantă parte a minţii. Arhetipurile le întîlnim manifestându-se ca simboluri ce apar în vis, în stări de tulburare ale minţii, dar şi în produsele culturale.

5. Alfred Adler

Alfred Adler fost discipol al lui Freud, dar a preferat să meargă pe propriul drum întemeind şcoala psihologiei individuale, a doua şcoală vieneză de psihoterapie. Psihologia individuală, aşa cum propune numele, descifrează personalitatea individului pentru a-i descoperi stilul propriu de viaţă, mişcarea spre un scop. De la Adler am aflat despre complexul de inferioritate şi complementarul său, complexul de superioritate, dar şi despre teoria depăşirii complexului de inferioritate, de orice natură ar fi acesta, prin efortul compensării, efort prin care omul se ridică de pe o treaptă inferioară pe una superioară a vieţii sociale şi individuale.

Pentru întocmirea acestui top şi-au dat concursul: Eva Grosz, Diana Purcarin, Tudor Alexandru Costin, Alexandru Boris Coşciug, Spiridon Râmniceanu, Pop Dorina, Hatoş Vasile, Frandoş Maria şi Adrimir

http://biblioteca.regielive.ro

Pilula de psihologie (83)

Pe culmile fericirii - Educarea Conştiinţe, autor Hatos Vasile

Educarea conştiinţei ţine de voinţa fiecărui om. Nu-ţi educi conştiinţa decât atunci când faci Pactul cu Absolutul, când îţi spui ţie însuţi: să încep să nu mă mint pe mine însumi. Căci mintându-te pe tine însuţi minţi Absolutul, te autodistrugi, fără să ştii.Acesta este primul pas care trebuie să-l faci în cunoaşterea de sine: să încerci să nu te minţi pe tine însuţi.Al doilea pas: să încerci să faci Binele infnit, căci încercând să faci Binele infinit faci bine conştiinţei, meditezi profund asupra propriei fiinţe. Făcând binele fără a primi nimic în schimb înseamnă a da unele încântări conştiinţei, a o scoate din mizeriile imperfecţiunii, pentru că omul imperfect cu greu va face binele unei fiinţe, îşi va spune: „ De ce să fac Binele? ". Pe când omul care ajunge să nu se mintă pe el însuşi va face Binele instantaneu, va urca pe o culme a conştiinţei, legea morală din el îi va spune: „ Trebuie să fac Binele infinit ". Astfel ajunge să ţină cont de legea morală din el, pentru că acceptă Binele ca pe-o fatalitate! Este o valenţă absolută a Spiritului: a face Binele necondiţionat.Al treilea pas care trebuie să-l faci în cunoaşterea de sine: să crezi în sinceritate. Fiind sincer cu propria conştiinţă realizezi că sinceritatea este o armă a spiritului de-a intra în sfera Absolutului. Numai fiind sincer cu cei din jur şi cu tine însuţi vei ajunge să-ţi construiești un imperiu al ideilor perfecte, fiindcă sinceritatea dă unele valenţe spiritului, se înalţă pe el însuşi, căutându-şi originile.Spiritul caută perfecţiunea în el însuşi, căutându-şi originile. Menirea spiritului este aceea de a-şi căuta propriile rădăcini. Rădăcinile spiritului sunt în Absolut. Spiritul îşi caută rădăcinile, făcând Binele, treptat, adică prin educarea lui, în folosul conştiinţei, dându-i unele reverii. Încântarea Spiritului la aceste plăceri sunt dintre cele mai somptuoase! Te ridici în spirit atunci când raţiunea face diferenţa dintre Bine şi Rău, când ideile frumosului se leagă de ideile Binelui, pentru că făcând Binele infinit urci Spiritul pe cele mai înalte trepte ale perfecţiunii, îl faci să tresalte la fiecare Bine făcut, necondiţionat.Acesta este menirea spiritului. de-a face Binele infinit. Majoritatea oamenilor sunt incapabili de a încerca să facă Binele infinit, fiindcă sunt incapabili de-a înţelege legile sincerităţii, ale Spiritului. Urci pe culmile fericirii numai când Spiritul face salturi în Absolut. Spiritul dă cunoaşterea de sine, de-a intra în sfera Absolutului. Şi ce sunt aceste culmi dacă nu depăşirea Spiritului prin Spirit, urcând pe treptele perfecţiunii, ajungând să se cunoască în sineşi! Cunoaşterea Spiritului este cunoaşterea Absolutului, a originii lui, este depăşirea condiţiei umane. Acesta este menirea sincerităţii, de a cunoaşte Spiritul, adică Raţiunea Pură, acolo unde judecăţile se fac drepte,

acolo unde spiritul este pur, acolo omul nu se mai poate minţi pe el însuşi! Acolo sunt rădăcinile Spiritului, în Absolut, în Dumnezeu. Eliberarea Spiritului de acolo vine, din Absolut, pentru că o cunoaştere a propriei tale fiinţe înseamnă cunoaşterea Absolutului şi cunoscând Absolutul cunoşti rădăcinile Spiritului. Acolo este saltul în Absolut pe care îl faci prin sinceritate, acestă armă impecabilă cu care poţi să învingi moartea!Sinceritatea absolută, a noastră, este sinceritatea Spiritului. Fiind sincer cu tine însuţi eşti sincer cu Dumnezeu. Numai aşa îţi creezi lumi sincere în tine însuţi. Libertatea Spiritului se naşte din unirea Sincerităţii din tine, a Sinelui, cu Absolutul. Te uneşti cu Absolutul numai atunci când ajungi să nu te minţi pe tine însuţi, când fiecare gând, fiecare idee, e atât de pură încât Spiritul creşte în adâncimi, adică creşte în rădăcini, căutându-şi singur fericirea.Nu ţine cont de lumea reală din jur, ci intră pe căile Subconştientului, trezindu-ţi puterile Sinelui, puterile Sinelui sunt atât de puternice încât Spiritul învinge Moartea, ajungând s-o abroge. O abrogă pentru că moartea îi dă eliberarea de condiţiile vieţii, o cunoaşte în sineşi. Abrogarea morţii de către spirit este însăşi depăşirea condiţiei umane, pentru că Spiritul în puritatea lui nu-i pasă de moarte, o cunoaşte în sine, cunoscând Absolutul. Unirea Spiritului cu Absolutul se face prin cunoaşterea lui, adică a Spiritului, a originii lui.

Pilula de psihologie (84)

Să fugim de tristeţe?, text de Popper Peter tradus şi adaptat de Eva Grosz

Popper Peter (1933-2010), de origine maghiară, a fost psiholog, psihoterapeut, profesor universitar, scriitor. Profesor la facultatea de Medicină Semelweis a scris foarte multe cărţi, nu numai despre patologia psihică, dar mai ales despre problemele de viaţă. El a fost un om foarte deschis, dornic să împărtăşească din experienţa sa a ţinut cursuri nu numai pentru studenţi, dar şi pentru publicul larg. Următorul text din cartea lui Popper Peter, Despre indispoziţie, tristeţe, depresie, este un extras dintr-un curs de psihologie:Freud are o carte - Indispoziţie în cultură. În această scriere el demonstrează că oamenii cu cât ajung la un nivel de cultură mai mare, cu atât devin mai indispuşi, mai trişti , mai depresivi sau au tendinţă la depresie. Din p.d.v. al lui Freud, cultura sau civilizaţia a început din momentul când omul primitiv fiind furios s-a abţinut să-i spargă capul semenului pe care tocmai se înfuriase. Doar a preferat să strige şi să dea din mâini - deci nu a trecut la acţiuni brutale, agresive.Freud spune: "Cu cât mai înalt este nivelul culturii, cu atât mai mult ea pretinde inhibarea instinctelor de către om."În autobiografia lui Jung există un fragment în care el intră în dispută cu psihanaliştii şi scrie : "E imposibil ca orice reacţie de depresie să fie considerată ca o stare patologică individuală. "După Jung, în primul şi al doilea război mondial şi după ele lumea a devenit atât de "murdară", de nesuportat, încât dacă un om a devenit depresiv, a avut o o reacţie cu totul normală.Thomas Mann, încă dinaintea ridicării la putere a lui Hitler, în anii 1927-28, a scris o carte numită - "Călătorind pe vapor cu Don Quijote", în care vorbeşte de senzaţia lui că în Europa ar există o saturaţie de propriul nivel de cultură şi europenii tânjesc după ceva mult mai primitiv, agresiv. Peste puţin timp s-a dovedit că avea dreptate.Şi în lumea modernă, cu procesul de accelerare a vieţii , când copilăria s-a scurtat, pubertatea apărând mai devreme, s-au înmulţit tulburările de integrare în societate, deviaţiile, crima, sinuciderea, diferite boli psihice în perioade timpurii ale vieţii. Oare, nu e posibil ca în viaţa de astăzi, sinele, Eul, nedezvoltându-se suficient, să apară în avanscenă agresivitatea, iar valorile morale să se şteargă, devinind nesigure?Faptul că că viziunea medicală psihologică-psihiatrică s-a dezvoltat, că este mare nevoie de psihiatrie pentru a "salva sufletul", de pedagogie corectivă etc. este un fenomen pozitiv sau nu? Acest fenomen arată că ceva foarte problematic există în societate sau este un lucru îmbucurător? Undeva, într-o anumită perioadă, a apărut pretenţia de "a socializa psihiatria şi de a psihiatriza" societatea . Este acesta un fenomen pozitiv?Într-o ocazie în care a trebuit să-mi dau părerea medico -legală despre un caz, am întâlnit o prostituată inteligentă, care mi-a spus: "Domnule doctor, se petrece ceva foarte rău în lumea de astăzi." "Ce rău este în lume?", am întrebat-o. "Ce te face

să crezi asta? ""Domnule doctor, tot mai mulţi bărbaţi vin la noi, ne plătesc, dar nu vor sex , ci se plâng, destăinuie probleme lor din viaţă, vorbesc cu noi o oră, două, apoi pleacă."

Când am povestit asta la un congres de sexologie toţi auditorii au înclinat afirmativ din cap. Prostituata văzând că bărbaţii vin pentru discuţii în loc de sex a tras concluzia că ceva rău se întâmplă în lume. Eu cred că diagnosticul ei a fost bun.

Într-adevăr ceva rău se întâmplă în lume...

BibliografiePopper Peter, Despre indispoziţie, tristeţe, depresie, Editura Saxum 2004. Din seria Mesterkurzus

Pilula de psihologie (85)

Sensibilitatea – Raţiunea, Autor Hatos Vasile

Sensibilitatea este timpul - raţiunea este inteligibilul. Pentru a stabili acordul între sensibil şi raţiune trebuie să cunoşti lumea inteligibilă. Cum? Prin aducerea în suflet a cunoaşterii intuitive. Această cunoaştere produce o stare de stabilitate între cele două lumi: sensibilă şi inteligibilă. De aceea atât sensibilul cât şi inteligibilul au unele procedeuri de cunoaştere! Cum?Fiind sensibil acordezi timpul pentru a produce o sincronizare a ideilor în raţiune. Această acordare a timpului înseamnă o ducere a timpului în unele zone inteligibile. Fiindcă gândind aduci o formă nouă sau o idee nouă în raţiune. Asta înseamnă că aducând forma sensibilului în inteligibil aduci lumea naturii obiective, cât şi obiective. Atunci ia naştere o nouă formă de cunoaştere. Prin acest procedeu de cunoaştere stabileşti ordini atât în sensibil, cât şi în inteligibil, şi cum doreşti simţul aşa şi doreşti inteligibilul, fiindcă simţind ceva gândeşti, aducând în suflet o cunoaştere intuitivă. Prin raţiune îţi formezi conceptele şi prin idei concepte. A ordona ideile în raţiune înseamnă a face din ele un concept. De ce? Fiindcă a sincroniza ideile cu conceptele înseamnă a aduce o stabilitate în suflet. Prin acest procedeu asculţi de glasul Fiinţei. Cum? Prin tăcere şi meditând. Această voce lăuntrică se face numai prin meditaţii, adică meditând asupra condiţiei umane. De aceea sensibilitatea aduce durere, adică timpul îţi produce stări patologice. De ce? Fiindcă atunci când este frig te îmbolnăveşti aducând sufletului prejudicii, dar cu cât suferi mai mult cu atât centralizezi forţele raţiunii pentru a gândi infinit. Prin raţiune îţi formezi conceptele şi prin idei concepte. Cum? Fiind implicat în idee uiţi de concept, pentru a te duce înapoi în timp. O astfel de cunoaştere de concept duce sufletul la conceptul de a concepe un ideal, un mers tăcut asupra raţiunii. De aceea pentru a avea concept înseamnă a avea o raţiune lucidă. În acest demers semnific o analogie pentru a face din concept un alt concept şi din sensibil - timp. Acestă legătură a timpului cu sensibilitatea aduce o euforie în suflet. De aceea sensibilitatea este timpul şi timpul este sensibilitate.

Pilula de psihologie (86)

Iubirea - sentiment de contopire, autor Linda David

Mă minunez de multe ori atunci când descopăr înţelepciunea limbajului. Cuvintele sunt nenumărate combinaţii de înţelesuri care duc la alte înţelesuri.

Con-topirea are sensul topirii împreună cu un altul, elementul "con" fiind unul de compunere care semnifică "împreună cu" şi constituie cuvinte cum a ar fi "conlocui", "convieţui". Conul se mai referă şi la corpul vulcanului. Sentiment prezent în dragoste, topirea fiinţei se simte atât în propriul corp cat şi împreună cu alt corp. De aceea iubirea se cere trăită şi cu corpul, de aceea iubirea este o găsire a sinelui prin şi după o pierderea a lui. Vorbesc nu numai de iubirea de cuplu pentru că iubim şi copiii, părinţii, natura, muzica, culoarea, formele, lumina, ideile, obiectele, sufletul, Universul sau pe Dumnezeu. Formele pot fi din ce în ce mai acorporale, dar ce au în comun este rădăcină emoţiei trăite, topirea într-un celălalt. "Îţi pierzi minţile sau capul", trăieşti prin şi pentru celălalt, pierzându-ţi identitatea separată, câştigată printr-un efort care începe de la naştere, de la prima separare, tăierea cordonului

ombilical. De aceea pierderea identităţii în iubirea profundă implică şi senzaţii corporale: mama e atrasă în ochii albaştri ai nou-născutului ce îi stă în braţe, poetul se aşază în cuvinte, compozitorul înoată în armonia sunetului, pictorul şi sculptorul se scufundă în culori şi forme, dansatorul e mişcat de emoţie, cercetătorul se împlineşte în ecuaţii de o simplă perfecţiune, filozoful moşeşte idei prin dialoguri maieutice, cel ce meditează gândeşte cu respiraţia şi poziţia corpului...forme de-a exprima atât o contopire a emoţiei cu corpul, cât şi trăirea sinelui în afara lui, printr-un altul sau un mediu exterior. Şi mai e şi pauza între cuvinte, sunete, forme, culori, mişcare, gânduri... limita ce face posibilă existenţa, căci pauza aduce contrastul, diferenţa. Altfel, într-o lume numai de lumină, întunericul ar fi de nepriceput, dar la fel şi lumina. Poate de asta apare întotdeauna un "dar...", o virgulă, puncte de suspensie ...În limba română cuvântul "înainte" capătă înţelesuri diferite. Pe când într-o propoziţie cu referire spaţială ca " Înaintea mea, la coadă se află altcineva." , conotaţia este de în faţă, într-o propoziţie cu referire temporală ca "Înainte, în adolescenţă eram altfel" , înţelesul este de în spate, în trecut. Cu diferenţă de o literă.

Vă las să gândiţi ce ar putea însemna contopirea de sensuri diametral opuse într-un singur cuvânt, "înainte"şi nu oriunde ci pe palierul a ce Einstein a numit cu o singură noţiune dimensiunea spaţio-temporală.

Vă vin în minte alte cuvinte ce se pot interpreta?

Pilula de psihologie (87)

Mistica

Mistica este revelaţia morţii, revelaţia spiritului Universal, este revelaţia sincerităţii intrinsece, este revelaţia dintre un suflel de copil şi Dumnezeu, este cunoaşterea Adevăratului Dumnezeu

În general, mistica, este o căutare a Sinelui, o căutare a rădăcinii spirirului, o căutare a Absolutului! Numai trăindu-ţi cu adevărat trăirile sincerităţii, în sineşi, misticul trăieşte într-o lume aparte, într-o lume a lui, unde minciuna nu mai poate pătrunde în sufletul lui, pentru că misticul trăieşte în Paradisul Fiinţei

Misticul ştie totul despre omenire, ştie totul despre sens, despre sensul lumii şi unde va ajunge acest proces universal al omenirii! Trăind doar în el însuşi, priveşte lumea cu alţi ochi pentru că misticul este într-o relaţie permanentă cu Dumnezeu! Nu-l poate învinge nimeni pentru că el cunoaşte originea morţii, cunoaşte cu adevărat moartea, pentru că a învins-o, în sineşi, prin credinţă

Misticul este una cu Dumnezeu pentru că Dumnezeu trăieşte în El, cât şi în afara lui! Misticul şi-a recâştigat Paradisul Pierdut, pentru că Dumnezeu i-a dat eliberarea spiritului! Trăieşte liber în sineşi! Nu-l poate răpune nimeni, nici chiar moartea pentru că a cunoscut-o de mai multe ori! Misticul este cu adevărat un sfânt, dar el nu se consideră sfânt! Nu-i trebuie elogii, nu-i trebuie bani, nu-i trebuie putere! Se mulţumeşte cu ceea ce are! Crează pentru el şi umanitate! Nu cere în schimb nimic! Trăieşte în afară timpului pentru că l-a învins! Nu-l simte! Timpul, pentru el, nu mai există

De aceea misticul este una cu Dumnezeu, pentru că spiritul lui s-a contopit cu Dumnezeu, şi-a câştigat beatitudinea!

Pilula de psihologie (90)

4 metode preventive vs. Abuzul psihologic- cum să cultivăm relaţii intime normale - (partea a II-a), traducere Adrimir şi contribuţie personală Ştefan Serşeniuc

Ştefan, preţ de trei pilule vorbesc despre abuzul psihologic şi în a treia am tradus 4 recomandări ale unui reputat psiholog despre cum se poate evita apariţia abuzului psihologic în cadrul relaţiei de cuplu. Aş dori, cu ajutorul tău, să obţin o interpretare mai puţin formală a recomandărilor - date de Linda-Berg Cross* şi pe care eu le-am tradus - pe care partenerii ar

trebui să le respecte pentru a menține frumusețea și sănătatea relației de cuplu. De aceea, în această ultimă pilulă, te invit să adaugi propriile păreri la metodele enumerate. Există patru metode care ajută la prevenirea abuzului psihologic.

Acceptarea separării

1. Acceptarea separăriiRelațiile intime ne fac să credem că suntem una. Atunci când pierdem din vedere independența partenerului suntem predispuși să îi luăm libertățile fără a cântări consecințele.

Ș: Într-o relație intimă e normal să se ajungă la a fi totuna, când faci amore e important să te unești cu partenerul până la contopire, până la fuzionare. Dar în viața de zi cu zi, independența este esențială, una devine doi, devin două persoane care, bineînțeles colaborează, conlucrează, dar deciziile personale le iau separat. Relația intimă nu include proprietatea, nu include posesia.

2. Insight personal în proiecție

Atunci când credem că suntem una, ne proiectăm propriile noastre coșmaruri, intoleranțe, critici de sine și conflicte asupra partenerului nostru. Îndată ce ne dăm seamă că trăsăturile pe care le urâm la partenerul nostru sunt de multe ori imagini ale frământărilor personale câștigăm perspectivă. Această perspectivă ne va ajuta să reducem probabilitatea de a fi abuzivi psihologic asupra partenerului.

Ș: Odată intrat în hora de doi pentru a deveni una se joacă cu cărțile pe față și asta implică acceptarea partenerului așa cum este. Bun, rău, frumos, urât sau mai știu eu cum. Dacă eu încep să văd urât partenerul, după ce-l consideram frumos sau tont după ce-l considerăm deștept, înseamnă că dragostea e pe sfârșite. Și nu e firesc să încerci să schimbi o persoană pe care o iubești așa cum este, numai pentru a-ți continua afectul către persoana pe care ți-o imaginai că o iubești.Abuzul psihologic este dat și de jurămintele de fidelitate în fata reprezentantului bisericesc sau a celui civil. Frazele rostite cu toată pompa în fața altarului sau al vreunui birou îți dau un sentiment de intrare în posesiune, de achiziție, de contract. Mai tinerii sau mai liberii, mai nonconformiștii, speriați de faptul că ar putea intra în păcat sau și mai rău, intră pe mâna legii pentru nerespectarea tuturor aliniatelor, pur și simplu refuză să ia în considerare căsătoria și nu o acceptă. Greșesc?

3. Angajamentul față de schimbările personaleNotele din ultimele trei pilule sunt despre călătoria noastră cu celălalt. Este vorba despre a realiza în ce măsură suntem psihologic abuzivi asupra partenerului și, astfel, să fim capabili să ne schimbăm. Toată lumea are probleme. Creșterea psihologică înseamnă a învăța cum să ne schimbăm atunci când ne confruntăm cu problemele personale. Schimbarea cere pași mărunți, dar persistenți, pentru a obține tot ce-i mai bun în relațiile cele mai dragi.

Ș: Cum spuneam mai sus, nu ar trebui să ne schimbăm pentru a deveni mai dragi persoanelor care ne îndrăgesc, ar trebui să rămânem cum ne-au cunoscut și doar să nu evoluăm într-o direcție pe care partenerul, partenera, nu o acceptă, nu o place. Acest lucru înseamnă colaborare și acceptare, nu transformare într-o imagine considerată perfectă sau cel puțin acceptabilă de către partener. Asta nu presupune să nu fim drăguți și simpatici: în fiecare zi, o floare, un zâmbet fac numai bine într-o relație și sunt gratis și la îndemâna oricui. Nu trebuie să ne schimbăm cu pași mărunți ci să mergem împreună în aceeași direcție cu pași mărunți.

4. Să depunem eforturi pentru interdependențăFiecare persoană dintr-o relație intimă este responsabilă să recunoască că ceea ce impune este, de fapt, abuz psihologic. Negarea acestui fapt este inamicul cheie în calea progresului personal.Atunci când vom reuși să controlăm tendințele psihologice abuzive vom crește probabilitatea să dezvoltăm calitățile psihice ale partenerului tău. Acest lucru maximizează probabilitatea că vom trăi sau părăsi cu demnitate relația de cuplu în cazul în care partenerul nostru continuă sa fie abuziv psihologic. Dinte pentru dinte este cel de- al doilea puternic inamic în calea progresului personal.Avem nevoie să cultivăm interdependența. Interdependența este despre a susține și a fi susținut în cele trei libertăți fundamentale ale relațiilor de cuplu normale.

Ş: Într-o lume unde oricine este liber şi oricine poate să-şi câştige existenţa singur, eu spun că abuzul psihologic şi impunerea nu-şi au sens. Când se foloseşte forţa coercitivă, pur şi simplu ar trebui să se producă ruptura, despărţirea. Progresul personal are loc în condiţii de pace şi egalitate, nu există progres până nu există libertate. Dinte pentru dinte este cea mai costisitoare idee. Se ştie, dentiştii sunt cele mai scumpe persoane de pe lume... Aşadar, dacă cineva drag îţi scoate un dinte, aşteaptă, vezi cauza, vezi circumstanţele, gândeşte întâi şi după aceia alege. Dă mereu o a doua şansă, căci şi asta e gratis.... Oricum, chiar şi o pauză de, să zicem, câteva luni, poate fi benefică într-o relaţie. O poate reaprinde sau stinge pentru totdeauna, iar dacă dorinţa de a sta împreună rezistă pauzei, cu atât mai bine, consideră-te norocos, iar dacă focul moare, consideră-te norocos şi acum, că ai scăpat lin de o belea (belea este de gen feminin, dar asta nu mă opreşte să-i găsesc şi un corespondent la masculin, asta în caz că o ea trebuie să scape de un el... beloi... e de ajuns de masculin?... o belea şi un beloi fac un mare tărăboi...!)*

Linda Berg-Cross deţine un Ph.D. de la Teachers College/Columbia University şi este profesor de psihologie la Howard University. Este membru în Consiliul de Administraţie al Universităţii.

Sursă:
http://www.epsychologist.org/index.iml?mdl=exam/show_article.

Pilula de psihologie (91)

Ce înseamnă dezvoltare personală?, Autor Magda Roşu

Am fost întrebată la un moment dat: "Ce înseamnă dezvoltare personală mai exact? Mi sa părut pertinentă întrebarea, întrucât sensul acestor cuvinte este mult mai profund. Dezvoltarea personală este de fapt o creştere emoţională, neavând legătură cu dezvoltarea cognitivă, IQ-ul, cunoştinţele, ci este maturizare emoţională.

Aşa cum scrie dr. Rudolf Dreikurs, maturitatea este un termen evaziv, el este adesea utilizat pentru a defini depăşirea stadiului de copil, însă maturitate înseamnă creşterea şi dezvoltarea în toate planurile, realizarea totală a potenţialului. Maturitatea este stadiul în care fiinţa umană este complet responsabilă pentru ea însăşi şi pentru acţiunile pe care le desfăşoară, este persoana care are capacitatea de a face alegeri şi de a lua decizii pe baza unor percepţii corecte despre propria persoană, despre ceilalţi şi despre contextul în care se găseşte, şi poate recunoaşte alegerile ca fiind ale sale, acceptând şi asumânduu00ad-şi rezultatul acestora. Comportamentul imatur emoţional poate fi descris prin: toleranţă scăzută la frustrare, de gocentrism , iritabilitate, nervozitate, empatie scăzută, orgoliu, aşteptări create pe o bază subiectivă neconformă cu realitatea. Conform lui Bernard (1954) criteriile comportamentului emoţional matur sunt:

- capacitatea de exprimare directă a emoţiilor negative,
- cultivarea emoţiilor pozitive şi suportive,
- dezvoltarea capacităţii de a tolera contextele dezagreabile,
- creşterea satisfacţiei obţinută din răspunsuri aprobate social,
- creşterea motivaţiei spre realizarea de acţiuni,
- capacitatea de a face alegeri,
- eliberarea de temerile iraţionale,
- capacitatea de a înţelege şi a acţiona în conformitate cu limitele,
- recunoaşterea capacităţii şi a realizărilor celorlalţi,
- abilitatea de a greşi, fără a simţi eşecul ca fiind total,
- abilitatea de a manifesta victoria şi faima cu graţie,
- abilitatea de a lăsa în urmă experienţele dezamăgitoare,
- abilitatea de a amâna satisfacerea impulsurilor,
- capacitatea de a trăi bucuria vieţii zilnice.

*Pattemurile comportamentale funcţionale ce caracterizează o persoana matură pot fi descrise astfel:

- va manifesta claritate în raport cu ceilalţi.
- va fi în contact cu semnalele care vin din sinele intern, fiind astfel mai deschisă şi mai aproape de ceea ce simte şi gândeşte.
- va fi capabilă să diferenţieze ceea ce îi aparţine (sentimente, gânduri) de ceea ce este a altcuiva.
- va trata o alta persoană ca fiind separată de ea însăşi şi unică
- va trata prezenţa alterităţii mai degrabă ca pe o oportunitate de a învaţa şi explora decât ca pe o ameninţare sau un semnal de conflict.
- va relaţiona cu persoane şi situaţii adecvat contextului acestora, decât în felul în care siu00adar fi dorit sau asteptat.
- îşi va asuma mai degrabă responsabilitatea pentru ceea ce simte, gândeste, aude sau vede decât să o nege sau să o atribuie altcuiva.
- va găsi strategii pentru negocierea deschisa a actelor de a da, a primi şi a verifica înţelesul intre ea însăşi şi ceilalţi.

*Trad.- WikiEducator-Status quo of Emotions and Emotional behaviour

Pilula de psihologie (92)

Cum fac faţă copiii în lumea adulţilor, autor Magda Roşu

Omul se naşte inferior a spus Alfred Adler, pare greu de înţeles şi mulţi dintre dumneavoastră m-aţi întreba: "Cum adică?!!!" La ce se referea Adler când spunea asta?... în primul rând la dependenţă, la faptul că fiinţa umană e singura fiinţă de pe pământ care are nevoie de îngrijire totală pentru a supravieţui. Dezvoltarea umană este un proces ascendent de la un minus către un plus, pentru acesta copilul testează şi caută limite, ceva de genul "hai să văd până unde pot să fac asta". Dacă dintr-un motiv sau altul copiii nu sunt lăsaţi să-şi testeze propriile limite vor găsi în mod cert o alternativă, astfel vor compensa într-o altă direcţie. Oamenii au nevoie de limite, altfel ar fi confuzi, limitele le oferă siguranţă. Copilul, din momentul nasterii şi până la un an, este total dependent de persoana care-l îngrijeşte, însă din momentul în care a început să meargă, el dobândeşte deja o abilitate foarte importantă, şi anume deplasarea către orice loc din raza lui vizuală. Pentru părinţi, primii paşii ai copilului constituie doar o etapă, însă, pentru copil, de aici încolo începe "marea aventură". Din acel moment limitele şi restricţiile îşi fac apariţia, iar modalităţile pe care părinţii le găsesc pentru a fi copilul în siguranţă, de foarte multe ori nu sunt în strânsă legatură cu nevoile copilului ci mai degrabă cu nevoia părintelui de siguranţă sau pur şi simplu de comoditate. Copiii îşi doresc foarte mult să facă ceea ce fac părinţii, vor să fie mari. Pe parcursul primului an de viaţă, copilul observă şi cunoaşte foarte bine mediul înconjurator (familia), în ciuda faptului că nu se poate exprima (exprimarea o face prin plâns), el nu întelege la nivel logic ce se petrece, dar percepe la nivel senzitiv (emoţional). Mult timp s-a crezut că cei mici nu înţeleg nimic şi sunt nişte fiinţe a căror creier "hibernează"... total eronat!!!... pentru că fiinţele acestea de dimensiuni mai mici au o capacitate extraordinară în plan senzitiv, copiii fiind foarte dezvoltaţi în plan emoţional, înţelegând tot ce se întamplă în jurul lor, dar neştiind să interpreteze;Rudolf Dreikurs consideră că: "copiii sunt nişte observatori extraordinari, dar fac nenumărate greşeli în interpretarea a ceea ce observă. Ei trag adesea concluzii greşite şi aleg căi greşite pentrugăsirea locului lor în cadrului familiei şi grupului lor". Părintii, bunicii, transmit de multe ori, fără să-şi dea seama, copiilor, mesaje eronate pe care aceştia le ştiu decripta, dar nu au capacitatea să le interpreteze, să le dea un sens obiectiv, şi raportează totul la ei.Am sesizat că din păcate părintii nu reuşesc să facă diferenţa între dorinţele copilului şi nevoile lui. Sunt convinsă că mulţi părinţi ar spune că ştiu diferenţa, însă doar superficial, pentru că în practică sunt satisfăcute doar dorinţele copiilor (de cele mai multe ori), iar nevoile rămân undeva în plan secund. Aş dori să amintesc nevoile bazale care sunt nevoile

fiziologice (hrana, sexualitate, intimitate) şi nevoile sociale (apartenenţa la un grup, afectivitatea, valorizarea, cunoaşterea). (n.r.: v. şi pilula 32) Atunci când răsfăţăm, menajăm şi protejăm copilul de viaţă, acesta este cadoul pe care i-l dăm: o furie neajutorată împotriva lumii cumplite. Nu faceţi niciodată pentru un copil ceea ce poate face singur, această regulă este foarte importantă încât mamele ar trebui să o repete adesea în gând.

Pilula de psihologie (93)

Câinele nervos pe coada lui sau sfaturile unui exemplu negativ,autor Ştefan Serşeniuc

Psihologia inversă este o tehnică de convingere prin care cineva ajunge la credinţa sau comportamentul dorit sugerându-i-se să facă exact contrariul.

O persoană educată este o persoană care dă răspunsurile pe care le aşteaptă interlocutorul său. Poţi să treci drept needucat dacă încerci să-ţi spui opinia. În general în raporturile cu superiorii ierarhici se adoptă o poziţie de persoană educată. Şeful îţi va pune întrebări sau îţi va da directive iar tu ai să-i dai dreptate, ai să aprobi ideile sale şi ai să-i dai exact răspunsurile pe care el le aşteaptă. Este un fel de mică perversitate felul acesta de a acţiona, dar funcţionează. Nu încerca să ai idei, să-ţi spui punctul de vedere şi nici pe departe să-l impui şi nici măcar să-l argumentezi. Rişti prea mult să fii catalogat drept persoană cu idei! Dacă totuşi ai o idee şi ştii să face bine ce ai de făcut, fă-o în linişte, fără să încerci să te lauzi prea mult. Şi ca o continuare a micii perversităţi poţi acţiona astfel încât să sugerezi superiorului tău ideea bună pe care ai avut-o şi să faci în aşa fel încât să pară că i-a venit lui. La sfârşit nu uita să-i mulţumeşti şi să-l lauzi discret pentru soluţia (de tine!) găsită. Oricum, înaintând în funcţie, persoanele în cauză sunt puse să-ţi creeze mai multe probleme şi mai multe chestii de rezolvat. Proprietarul firmei este de obicei cel ce crează cele mai multe încâlceli şi cele mai multe dificultăţi. Dar, gândind pozitiv, el este persoana care te plăteşte, aşa că nu numai că are mereu dreptate, dar din încâlcelile lui poţi avansa şi poţi accesa la o felie mai mare din tortul său. Totul depinde de cât de educat eşti, adică de cât te poţi perverti şi zâmbi când nu este de zâmbit şi rezolva când totul este pe punctul de a se dărâma. Oricum, dacă se surpă este vina ta iar dacă miraculos se rezolvă este meritul lui, al superiorului.Nu citiţi cărţi scrise de personaje carismatice, de persoane care au reuşit în viaţă, despre ce şi cum să vă comportaţi şi cât de important este să aveţi idei şi să le spuneţi cu glas tare şi să combateţi pentru ele. Nu! De ce? Pentru că ei, cei ce au reuşit, au scris cărţile după ce deja erau în poziţii înalte iar o persoană educată din sferele înalte e diferită de ceilalţi, de educaţii de jos.Dar nu vă speriaţi, suntem mereu lăsaţi să ne spunem punctul de vedere, să ne expunem ideile, pentru că pur şi simplu face parte din jocul democratic la care cu plăcere participăm. Oricum, a reduce la tăcere o voce din mulţime înseamnă a-ţi ridica mulţimea în cap. Şi ei nu vor asta, ei vor lume educată, lume ce îi aprobă şi le dă dreptate. Ar fi nedemocratic să faci să tacă o voce ce vine de jos pentru că tocmai ei, comandanţii, propavaduiesc democraţia. În ţările cele mai democratice, lumea nu are idei pentru că nu-s folositoare, nu-ţi aduc bani. Ierarhia este sfânta iar ordinele nu se discută. Democratic? Nu, dar aşa este şi aşa funcţionează.Dar, ca orice regulă, are şi excepţii. Câte unul, având o idee bună şi susţinând-o până la capăt, reuşeşte şi demonstrează că se poate. Este exact ce vrea sistemul să aibă. Exemple pe care să le folosească ca o momeală pentru mulţime. Având iluzia că poţi reuşi singur, dezvoltându-ţi ideea, intri în păcat şi devii o persoană needucată, adică pui în discuţie deciziile superiorilor şi capacitatea lor de a rezolva problemele. Ei, tocmai aici vor să ajungă ei, vor să de-mascheze potenţialele persoane cu idei, potenţialii viruşi. Aşa că, după ce ai citi cartea cu reuşita în viaţă şi afaceri, dă-i foc şi uită ce ai învăţat, că nu-ţi foloseşte. Până şi probabilitatea îmi dă dreptate. Câte milioane de oameni ai muncii sunt şi câte unităţi de persoane ce au reuşit singure sunt? Raportul e strident. Sigur se poate reuşi, dar merită riscul, văzând numerele?Concluzia ar fi următoarea: cel mai sigur este să fii o persoană educată cu sensul mai sus explicat...

Pilula de psihologie (94)

Despre procrastinare (sau atunci când stai pe FB în loc să-ţi achiţi sarcinile de serviciu), autor Adrimir

Procrastination is the thief of time = Amânarea e hoţul timpului

"Definiţia procrastinării dată de DEX pare destul de inofensivă: vine de la verbul a procrastina vb. I. Tranz. (Liv.) care înseamnă a amâna în mod nejustificat începerea unei acţiuni, în special din cauza neglijenţei habituale sau a lenei; a temporiza, a tărăgăna, a tergiversa. [engl. procrastinate cca. 1548; lat. Prucrastinu tum: pro- ("pentru") şi crastinus ("ce ţine de ziua de mâine"), cf. it. procrastinare, port. procrastinar, sued. prokrastinera].

Ceva de genul a lăsa pe mâine ce poţi face azi. Citind definiţia, unora dintre noi ne vin în minte acele momente, când conform unei logici interioare fără acoperire în realitate, am lăsat lucrurile importante de făcut pe mai târziu. De multe ori presupunem că lucrările pe care le avem de terminat le putem face foarte repede, avem senzaţia falsă de siguranţă că avem destul de mult timp la dispoziţie pentru a termina sarcinile asumate sau atribuite. Suntem la birou, de ex., cu un plan de lucru în minte sau chiar pe hârtie pentru această zi şi această lucrare care nu mai poate fi amânată, suntem atât de organizaţi să ne facem treaba bine de data asta. Şi, totuşi, irosim timpul verificând contul de pe Facebook, dând like-uri la tot felul de articole inutile pentru scopul nostru sau pur şi simplu stăm online la o bârfă mică.Unul dintre cei mai importanţi şi "periculoşi", aş zice, factori care contribuie la procrastinare, este prejudecata că trebuie să ne simţim inspiraţi sau motivaţi ca să facem ce avem de făcut, pe când lucrurile stau cu totul altfel: dacă aşteptăm până să fim în dispoziţia potrivită pentru a face un anumit lucru (iar pentru ceea ce nu ne place nici că ne vine cheful) vom descoperi cu "stupoare" că momentul de "entuziasm şi inspiraţie" se lasă aşteptat la infinit şi că nu vom termina niciodată ceea ce avem de făcut. De asemenea, neîncrederea de sine joacă un rol important. Atunci când suntem nesiguri cum să abordăm o lucrare sau nu suntem siguri de abilităţile noastre ne apucăm mai degrabă de altceva, ce pare mai uşor de făcut. Conform profesorului de psihologie Joseph Ferrari de la Universtitatea din Chicago şi autorul cărţii Still Procrastinating: The No Regret Guide to Getting It Done, aproximativ 20 % dintre americanii adulţi sunt procrastinatori cronici. Aceşti oameni nu procrastinează din când în când, pentru ei procrastinarea este un stil de viaţă, un stil de viaţă neadaptat. De exemplu, ei sunt cei care îşi plătesc facturile târziu, se apucă de lucrări în noaptea dinainte predării, cumpără darurile în ajunul Crăciunului şi chiar îşi completează declaraţiile de venituri pe ultima sută de metri etc. Din păcate, acest stil de viaţă, inadaptat, lasă urme asupra sănătăţii mentale, creşte nivelul de stres şi implicit riscul la nevroze şi psihoze, dar afectează şi relaţiile sociale. Amâni lucrurile şi laşi răspunderea pe seama celorlalţi, devii un factor stresor pentru semenii tăi. Dacă în mod constant pierzi timpul, lăsând sarcinile neîndeplinite până în ultima secundă, oamenii care depind de tine, prietenii, familia, colegii de muncă, de clasă etc vor fi la rândul lor stresaţi şi vor fi din ce în ce mai supăraţi pe tine. Probabil unii dintre ei nici că vor mai vrea să interacţioneze cu tine! Scuzele şi raţionalizările ne sunt întotdeauna la îndemână pentru a ne justifica comportamentul inadecvat. Psihologii americani, Tuckman, Abry şi Smith, ne pun la dispoziţie o listă cu 15 motive cheie pe care şi le găsesc oamenii când procrastinează:

1. Nu ştiu ce trebuie făcut
2. Nu ştiu cum să facă ceva
3. Nu doresc să facă ceva
4. Nu le pasă dacă un lucru poate fi făcut sau nu
5. Nu le pasă atunci când se face ceva
6. Nu au dispoziţia de a face acel lucru
7. Au obiceiul de a aştepta până în ultimul minut
8. Au impresia că lucrează mai bine sub presiune
9. Gândesc că pot termina termina ceva în ultimul minut
10. Le lipseşte iniţiativa de a începe

11. Uită (părerea mea este că aceasta este o rezistenţă f. puternică)
12. Dau vina pe boală sau stare precară de sănătate
13. Aşteaptă momentul potrivit
14. Au nevoie de timp să se gândească la sarcină
15. Amână îndeplinirea unei sarcini în favoarea alteia.

Aţi bifat 10 din cele 15? E posibil să fiţi procrastinator cronic. Dar nu e cazul să vă îngrijoraţi, vom găsi împreună metodele de a înlătura acest obicei perturbator şi vom reveni în pilula următoare cu sfaturi de îndepărtare a procrastinării. Atenţie, însă, nu este nici pe departe uşor de a le pune în practică, ceea ce devine obicei este întotdeauna greu de înlăturat.Bibliografie<sub>American Psychological Association. (2010).

The psychology of procrastination: Why people put off important tasks until the last minute. Retrieved from http://www.apa.org/news/press/releases/2010/04/procrastination.aspx

Green, K. E. (1997). Psychosocial factors affecting dissertation completion.

In Goodchild, L. F., Green, K. E., Katz, E. L., Kluever, R. C. (Eds.), Rethinking the dissertation process:

Tackling personal and institutional obstacles. New Directions for Higher Education, 99,. San Francisco: Jossey-Bass, 57-64.Steel, P. (2007).

The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. Psychological Bulletin, 133(1), 65-94.Tice, D. M. Baumeister, R. F. (1997).

Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. Psychological Science, 8(6), 454-458.Tuckman, B.W., Abry, D.A, & Smith, D.R. (2008).

Learning and motivation strategies: Your guide to success (2nd ed.). Up
per Saddle River, NJ: Pearson Prentice Hall.

Sursă: http://psychology.about.com/od/the-psychology-of/a/psychology-of-procrastination.htm?nl=1.

Pilula de psihologie (95)

Muncitor versus intelectual, Autori Magda Roşu şi Ştefan Serşeniuc

În ultimii ani su00ad-au înmulţit persoanele care deţin o diplomă universitară, acest lucru fiind făcut fără a avea un scop real, ci doar de a scăpa de ceea ce presupune în percepţia societăţii o ruşine, a fi muncitor pare ceva înjositor, degradant.Nu reuşesc să înţeleg care este ruşinea, atâta timp cât munca pe care o prestează un om este cinstită. În orice meserie se poate face performanţă, important este ca acea meserie să fie făcută cu plăcere şi simţ de răspundere.Niciodată nu se va construi o casă fără zidar, niciodată nu vom avea haine fără un croitor, exemplele pot continua însă mă voi opri aici; o construcţie indiferent de ce natură este ea, nu se poate realiza fără a avea cele două componente esenţiale, mintea care creează şi mâna care desavârşeşte, finalizează proiectul.Dualitatea face parte din natură, iar ea este interdependentă, nu poate exista ziuă fără noapte, soare fără ploaie, asa cum degeaba ai o minte luminată care să facă un proiect pe hârtie, dacă nu va exista omul care să construiască acel proiect cu sudoarea frunţii şi palmele bătătorite.A fi intelectual nu presupune doar a avea o diplomă de facultate, ci şi o educaţie, o cultură.Scopul meseriilor noastre este undeva mai subtil, daca ai capacitatea de a ajuta oamenii bolnavi te vei face medic, asistent sau infirmier, dacă-u00adţi plac copiii şi ai abilităţi pedagogice, te vei face educator, profesor, dacă-u00adţi place să repari, te vei face mecanic, tehnician, instalator, etc.Magda, nu mă cunoşti şi e mai bine, căci poţi să-ţi închipui ce vrei despre mine.Magda, nu te cunosc şi e mai bine, căci pot să-mi închipui ce vreau despre tine.Acum, că am făcut cunoştinţă şi ne-am imaginat ce şi cum unul despre altul, să trec la scris.Ca în orice societate de consum, odată cu cererea apare şi oferta. Mulţimea, râvnind după diplome, a primit cu entuziasm explozia de facultăţi şi universităţi din ultima vreme. Oamenii de afaceri, râvnind după bani, s-au lansat cu entuziasm

în noua oportunitate. Şi unde se întâlneşte cererea cu oferta... lumea e mulţumită. De ce să nu dai clientului ce-şi doreşte, ar fi contrar oricărei reguli. Oricum, a doua lege a capitalismului spune că "este imoral să laşi banii la fraieri.Lămurită chestiunea financiară să trecem la cea de orgoliu, de fuduleală. Dă bine când strângi mâna şi spui "inginer Cutărică sau îţi scrii pe carte de vizita "avocat Cutăresu. Ei? aşa-i sau nu? Şi în plus, titlul câştigat cu uşurinţă la unele facultăţi noi, îţi dă şi dreptul de a sta acasă şi a trăi pe banii familiei, cu toţii recunoscând că "băiatul nu are noroc şi el, a studiat atâta şi iaca, guvernanţii aştia nu-i dau şi lui un loc unda să-şi câştige painea...Ideea cu avutul unei diplome cu orice preţ este mai veche. Culcatul pe-o ureche este exact ce-şi doreşte orice amator de titluri râvnite cu orice preţ. Odată avută diploma, inginerul, avocatul său mai ştiu eu ce, nu trebuia decât să aştepte liniştit vârsta de pensie. Diploma, in accepţiunea lor, nu te obligă, prin cunoştinţele pe care ar fi trebuit să le aduni la universitate, să fii unul care rezolva problemele celorlalţi, a oamenilor muncii, cum s-ar spune. Ci din contră, odată avută, problemele tale se termină, ea fiind o rezolvare a tuturor problemelor tale. Diploma în continuare este privită precum o rezolvare a situaţiei tale economice. Această idee vine din epoci nu prea îndepărtate când odată luată diploma, statul îţi dădea un locuşor de muncă şi un salar îndestulător. Ei, tocmai aspectul acesta, al liniştei şi al siguranţei, place vânătorului de diplome şi, crede el, odată avută hârtia, ai şi salariul şi viitorul asigurat. Concluzia la această mini idee este că nu diploma îţi rezolva viaţi ci, din contră, ţi-o complică. Posesorul ei are menirea de a rezolva problemele de la locul lui de muncă, de a găsi soluţii şi a le pune în practică cu ajutorul meseriaşilor, a muncitorilor, a celorlalţi de prin birouri şi mai ştiu eu cine. Bineînţeles, totul plătit proporţional, deoarece, în timpurile moderne nu diploma îţi face preţul ci experienţa, ideile, voinţa şi alte lucruri ce nu apar enumerate în obiectele studiate la nicio şcoală.Magda, cea pe care nu o cunosc, dar nici ea pe mine, ne spune că nu se fac ziduri fără zidari şi că nu-i ruşine să faci ziduri... Exact! Singura ruşine este să faci ziduri strâmbe şi să spui că eşti zidar. Cred că deja unul ce face ziduri bune şi repede este plătit mai bine decât vreun "diplomat" care nu produce mare brânză şi e normal să fie aşa. Acum patronul este interesat de rezultate, de timpi, de bani produşi şi nu de titluri. Spun asta cu tot respectul pentru persoanele cu diplomă. Este normal ca, trecută perioada de probă, perioada în care unul e pus să-şi demonstreze calităţile şi nu numai şcolile, acesta să fie tras la socoteală şi să spună ce a făcut şi să fie plătit în consecinţă...Să trecem la o altă idee a Magdăi, pe care parcă-parcă am început s-o cunosc, la ideea cu intelectualii şi oamenii de cultură. Ce sunt ei şi la ce folosesc? Ei sunt cei cărora le place frumosul, cărora le place arta, care ştiu să aprecieze lucrurile frumoase, le pun în evidenţă şi le arată celorlalţi, recomandându-le şi sugerându-le că asta ar trebui să placă şi lor, celorlalţi, a oamenilor ce nu se pricep la frumos. Cam asta cred eu. Este o simbioză între cei ce nu văd prea bine dar produc bani, plătesc taxe şi cei ce văd şi pricep şi se lasă plătiţi pentru a le deschide ochii acestora. Regula asta cu plătitul din buzunarul orbilor nu e general valabilă, dar alta mai bună nu am avut. Oricum rolul intelectualului, omului de cultură în general, este să ne ajute să nu fim ignoranţi, pe noi, pe cei ce suntem. Dar, oameni sunt şi ei, intelectualii!... Câte unul se lăsă cuprins de o făloşenie deşartă şi-i face impresia că nu este pentru el să se coboare şi să-şi complice viaţa şi să împingă din urmă pe cei mulţi. Chiar câte unul preferă să stea singur şi să-şi aprecieze însingurarea decât să coboare în mijlocul "cirezilor de imbecili". Şi spun asta cu toată simpatia.Recapitulăm, rolul oamenilor de cultură şi a intelectualilor este să ne convingă de frumos, pentru a nu aprecia ne-frumosul.Magda, acum că ştiu totul despre tine, îţi pot spune că numai o persoană specială poate fi un profesor bun. Şi eu am avut norocul să întâlnesc doua. Mulţumesc! La restul am încercat (fără succes!) să învăţ pe de rost.

Doctor cred că-i cel mai greu să fii şi cine nu-i un nesimţit, sigur e bun, căci numai o persoană sensibilă poate fi medic. Doctorul e cel ce opreşte durerea, nu?

Magda, dacă-mi spui şi ce culoare de ochi ai, ştiu totul despre tine!

Ştefan Serseniuc,Nici cu diploma dar nici fără

Pilula de psihologie (96)

Despre boala psihică, Autor Anca Trăistaru

Înainte de Hipocrate, boala psihică: "maladie provocată de forţe supranaturale, de zeii creaţi de imaginaţia fiecărui popor.

Dincolo de legendele şi frumoasele mituri ale Antichităţii, nu trebuie să evităm să punem pe tapet şi realităţile crude şi oripilante ale acesteia - în cazul de faţă, boala psihică, definită aşa cum o arată titlul pilulei.Din acea vreme, a rămas ecoul tulburărilor de tip maniacal[2] ale regelui Saul sau accesele de "licantropie" (convingerea delirantă de a se fi transformat în lup) ale lui Nabucodonosor. Şi exemplificările pot continua. Grăitoare, în acest sens, sunt descrierile "profeţilor" care în exaltarea lor delirantă ofereau predicţii asupra viitorului, inspiraţi de divinitate. Renumită în această "profeţie" este celebra Pythie din DelfiCeea ce intrigă este faptul că, deşi, regii, prinţesele erau "diagnosticaţi", tratamentul era rudimentar şi lipsit de înţelepciunea pe care o atribuim perioadei Antichităţii. Astfel, în Grecia preoţi-medici sau "asclepiazi" tratatau bolnavii psihici prin ceremonii religioase, uneori însoţite şi de tratamente de igienă mentală (spectacole, muzică, "psihoterapie", cură în staţiuni termale, gimnastică).Însă, primul medic pe care îl recunoaşte umanitatea şi al cărui jurământ îl rostesc toţi absolvenţii de Medicină, Hipocrate, a denunţat comportamentul acestor preoţi, arătând că motivaţia lor era aceea de a primi de la rudele înstărite ae bolnavilor cât mai multe şi bogate ofrande, sub pretextul de a "linişti zeii" - ofrande care reprezentau sursa unor averi fabuloase.Este demn de precizat că Hipocrate, alături de Galenus, a rămas şi în istoria psihologiei prin descrierea celor patru tipuri temperamnetale: coleric, sangvinic, flegmatic şi melncolic[3] - tipologie ce a fost reluată în timpurile moderne de Jung, Eysenck, etc şi validată după criteriile ştiinţifice introduse de Popper.

În încheiere, amintim, orientarea modernă în psihoterapie, denumită, experienţială, care, la modul utopic, afirmă că schizofrenia - cea mai gravă tulburare mintală - este, de fapt o căutare a Sinelui autentic, dar, fiindcă din punct de vedere statistic, este rară, trebuie privită ca pe o afecţiune serioasă. Repetăm, este o concepţie utopică - dacă ar fi aplicată, consecinţele economice, medicale, farmaceutice, sociale etc ar fi...??? (aştept comentarii despre această ultimă interogaţie şi nu numai)

1] Predescu, V. Psihiatrie. Vol I (editor). Bucureşti. Editura Medicală

[2] http://www.romedic.ro/tulburarile-bipolare-boala-maniaco-depresiva

[3] http://ro.wikipedia.org/wiki/Temperament

(a se face abstracţie de sinonimia "temperament - caracter" - este o crasă eroare să le interşanjăm ca şi concepte - dar vom reveni într-o pilulă viitoare, la care se adaugă faptul că o referinţă web mai bună n-am găsit)

Pilula de psihologie (97)

A cunoaşte vs. a iubi autor Carmen Georgeta Popescu

Nu vă întrebaţi niciodată inima de ce iubeşte pe cineva şi nu pe altcineva. Iubirea nu ştie nimic despre nume, timp, motive sau judecăţi de valoare , pentru că ea nu e îngrădită de ele şi nici nu se naşte la întâmplare. Putem iubi pe oricine? Putem iubi doar pentru că el/ea ne iubeşte , putem sta alături de cineva doar ca să nu ne mai însoţim de propria noastră singurătate? Bineînţeles că putem, alegerea este a noastră şi de aceea este în regulă să facem şi aşa, dar mă întreb: cât timp ne va trebui până să simţim că suntem străini în propria noastră viaţa? Iubirea nu este raţională, e adevărat , dar există legile ei care ne cer să înţelegem că ea este un echilibru, o împărtăşire, un puzzle în care piesele trebuie să se potrivească, altfel jocul nu are niciun farmec şi niciun viitor .Când nu iubim până la capăt e ca şi cum nu am iubit deloc. Jumătăţile de drum sunt ca şi jumătăţile de măsură, niciodată nu vom avea o imagine întreagă, o părere completă, iar cât despre adevăr, el va rămâne doar o schiţă. Ne străduim atât de mult să cunoaştem pe cineva ca să-l putem iubi şi nu înţelegem de ce avem surprize, de ce

avem sentimentul că nu reuşim. Răspunsul este simplu, dar el este diferit de ceea ce credem şi ceea ce facem noi de obicei : ca să cunoaştem pe cineva trebuie mai întâi să-l iubim, să ajungem atât de aproape de esenţa fiinţei lui încât să-i auzim până şi gândurile nerostite, să-l putem desena din amintire, să putem povesti despre el, să ştim când ne cheamă, dar şi când îşi doreşte să rămână în linişte cu gândurile şi preocupările lui. Abia atunci îl vom cunoaşte şi abia atunci vom putea spune că ştim cum să-l iubim cu adevărat.

Pilula de psihologie (98)

Unde locuieşte puterea?, autor Carmen Georgeta Popescu

Se întâmplă uneori ca o treaptă să fie mai greu de urcat decât întreaga scară. Şi atunci încercările ne obosesc, ne enervează, am vrea să renunţăm, dar brusc ne aducem aminte de cădere. Ne temem de cădere pentru că, instinctiv, iubim zborul. Un măr nu poate provoca o cădere din paradis . El este şi rămâne un simbol ca oricare altul din jurul nostru câtă vreme privim cu ochii sufletului , care sunt înţelepţi, şi nu numai cu ochii minţii, care de multe ori ne înşală. Înainte de a fi doborâţi de viaţă, dezamăgiţi şi descurajaţi a existat o cădere, una liberă şi continuă, altfel nu am fi ajuns acolo. Dar ce a existat înainte de cădere , ce anume a declanşat-o? Oare ne mai amintim că nu am fost şi nu suntem permanent nefericiţi, că fiecare dintre noi a avut dorinţe împlinite, că am avut surprize şi bucurii, că am trăit fericirea ? Când ne doare şi ne deranjează suficient de mult faptul că părem nişte învinşi, găsim puterea să ne ridicăm şi să aducem iarăşi soarele în viaţa noastră. Şi această putere o găsim în noi, ceea ce înseamnă că ea există permanent în noi, dar o uităm. Asta mai înseamnă că şi motivul căderii este tot în noi. E greu să ne culpabilizăm, ar trebui să ne asumăm o responsabilitate, nu? De aceea vom da vina pe oameni, pe condiţiile exterioare, uneori chiar şi pe Dumnezeu, vom urî şi ne vom răzbuna, ne vom îndepărta de ceea ce ar putea să ne susţină, ne vom consuma fiinţa şi vom risipi ocaziile de a fi fericiţi şi nici măcar nu vom observa că astfel cădem în continuare. Poate că adevăratul motiv al căderii noastre este nemulţumirea, dorinţa aceea sălbatică de a avea mai mult deşi avem cât ne trebuie, poate este vorba de neştiinţă şi neputinţa noastră de a ne apăra propria fericire. Viaţa este o scară şi treptele ei sunt alunecoase uneori, sunt prea înalte alteori , dar nu atât de înalte încât să nu reuşim până la urmă să le urcăm

Pilula de psihologie (99)

Cauza suferinţei, autor Spiridon Râmniceanu

Doresc să prezint o parte dintr-un material mai larg dedicat suferinţei: Suferinţa Eului

Aici trebuie să deosebim şi să delimităm trufia (mândria) de demnitate. Aceasta din urmă nu este revendicativă, nu cere nimic, este discretă, chiar ascunsă sub gesturi de acceptate considerate ridicole sau prosteşti. Demnitatea este opusul trufiei, nu o altă faţetă a aceluiaşi caracter (orgolios). Cu cât trufia este mai mare cu atât nerecunoaşterea şi respingerea ei produce o durere mai mare, o reacţie mai necontrolată şi mai agresivă. Încălcarea demnităţii nu produce suferinţă subiectului, deoarece acesta are, prin însuşi caracterul dominant, îngăduitor şi înţelept, conştiinţa superiorităţii sale morale.Suferinţe relaţionale Cea mai des întâlnită stare generatoare de conflict interior sau cu efecte exteriorizate se datorează incapacităţii (sau neacceptării) armonizării dorinţelor şi aspiraţiilor cu posibilităţile intelectuale ale subiectului sau materiale şi conjuncturale ale epocii istorice parcurse. Principala traumă a umanităţii în secolele al XIX-lea şi al XX-lea a fost legată de "inechitatea socială", cea care a declanşat acţiuni revendicative sau conflicte majore între naţiuni. Asupra acestei încercări des întâlnite, la care sunt supuşi oamenii, se pot enunţa câteva idei, fără a fi considerate suficiente, elocvente sau sintetice:- expunerea imorală a avuţiei generează sentimente necontrolate de frustrare şi revoltă, bine speculate de persoane inconştiente, care

îşi asigură notorietatea pe baza primitivismului în gândire al celor ce se lasă captivaţi de ideea echitaţii sociale cu orice preţ,- consolidarea unor trăsături generale ale grupurilor umane se întâmplă în două direcţii disjuncte - spre muncă şi chibzuinţă sau spre comoditate şi risipă; de aici tendinţa spre rapt între state, de nivelare socială şi civică între colectivităţi sau persoane,- apariţia conflictului generat de dorinţa uniformizării existenţelor cu noianul de crime şi suferinţe,- nerespectarea normelor religioase, a cutumelor şi a legilor din cadrul unei societăţi (stat), chiar dacă este admisă şi permisă tacit sau oficial de către societate, încălcând astfel legi astrale (de obicei ignorate), duce la mari tensiuni în zona subtilă şi, de aici, necesitatea corecţiilor prin suferinţa naţiunii şi respectiv a cetăţenilor sau chiar extincţia acestora în întregime, ori numai a unor grupuri.Suferinţe intimePrin educaţia de tip standard primită în şcoală şi familie se stabilesc puncte fixe care duc la instalarea unor maniere ciudate de gândire:- aşteptările: pe toate căile se inoculează obligativitatea unui răspuns standard la o aşteptare autoindusă şi extinsă asupra celorlalţi fără acordul lor, suferinţa fiind direct proporţională cu aşteptarea (pretenţia).- ataşamentele: ne luăm permisiunea de a dedica persoanelor apropiate sentimente exacerbate, obsedante care duc la aprecieri distorsionate ale realităţii, viaţa noastră devenind total "supusă" obiectului (fiinţei) idolatrizate. Atunci apar suferinţe cauzate structurilor subtile cu consecinţe deosebit de grave pe toate structurile: fizică, sufletească şi spirituală.

Pilula de psihologie (100)

Singurătate, autor Adrimir

Sunt singur pe drum...acum

Mulţi dintre noi ne-am confruntat la un moment dat cu singurătatea sau poate că unii suntem deja "bolnavi cronici" de singurătate?! Conjuncturi nevaforabile ne-au dus în postura de a fi singuri, ruperea unei relaţii, moartea cuiva apropiat, plecarea în altă ţară etc sau poate am ales pur şi simplu singurătatea ca opţiune de viaţă. Paradoxal poţi fii singur fără a te simţi singur sau poţi fi înconjurat de familie, prieteni etc şi totuşi să fii singur.Singurătatea în cele din urmă nu este o condiţie socială, un drum înfundat în care ai ajuns fără să vrei. Paradoxal, singurătatea nici măcar nu înseamnă a fi singur. Dincolo de orice aspect concret al ei, singurătatea este o stare mentală, o percepţie a faptului că eşti singur. Eşti singur printre oameni fiindcă aşa te simţi, te percepi izolat. Ca orice stare psihică, singurătatea este strâns legată de gene şi mediu, e scris în genele unora dintre noi să moştenim o anumită vulnerabilitate la singurătate şi ne poate fi dat, din nefericire, ca factorii situaţionali să declanşeze această stare. De multe ori, nu mediul exterior este cel care ne erodează sentimentul de apartanenţă la comunitate, acea stare plăcută de solitudine, ci însele trăirile noastre interne. De exemplu, oamenii cu o stimă scăzută de sine deseori consideră că nu merită atenţia sau că nu sunt demni de interesul altor persoane. Şi reversul poate fi valabil, adică oamenii cu o prea bună părere de sine pot considera că ceilalţi nu merită atenţia lor sau, şi mai grav, sun sătui de "nimicnicia" umană şi se depărtează de semeni. Devalorizarea personală şi grandomania pot duce deopotrivă la autoizolare şi la singurătatea cronică. De asemenea, singurătatea poate fi simptom, te simţi singur fiindcă eşti depresiv. Desigur că şi viceversa este valabilă.Singurătatea are efecte negative multiple asupra sănătăţii fizice şi psihice.Unele dintre riscurile asociate cu singurătatea sunt:

Depresia şi suicidu

lBoli cardiovasculare şi atac cerebral.

Stres ridicat Memorie slăbită şi dificultăţi de învăţare

Comportament antisocial

Putere de decizie scăzută

Alcoolism şi abuz de droguri

Accelerarea bolii Alzheimerşi multe altele...

Cercetătorii au arătat că singurătatea creşte stresul, problemele cardiovasculare şi scade imunitatea."Adulţii singuri consumă mai mult alcool şi fac mai puţină mişcare decât cei care nu sunt singuri", spune psihologul John Cacioppo, co-autor al cărţii Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection, într-un interviu dat în U.S. News and World Report. " Dieta lor este bogată în grăsimi, au insomnii şi sunt obosiţi mai timpul. Singurătatea de asemenea afectează procesul normal de dezvoltare a celulelor din organism, predispunându-ne la îmbătrânire prematură". Cercetătorii au descoperit că nivelurile scăzute de singurătate se asociază căsătoriei, unui venit ridicat şi studiilor superioare. Nivelurile ridicate de singurătate se asociază cu simptomele bolilor, izolare, reţele sociale mici şi calităţi scăzute ale relaţiilor sociale. Nu numărul de interacţiuni sociale combate singurătatea, ci calitatea lor. Să ai trei patru prieteni apropiaţi este îndeajuns pentru a te feri de singurătate şi să reduci efectele negative asupra sănătăţii declanşate de această stare mentală.Singurătatea se ia, poate fi mai rea decât gripa. Un studiu de acelaşi expert în singurătate, menţionat anterior, sugerează că singurătatea poate fi contagioasă. Timp de zece ani, echipa lui de cercetători au examinat cum se răspândeşte singurătatea în reţelele sociale. Rezultatele au indicat că persoanele apropiate celor care trec prin starea de singurătate aveau şanse de 52 % să devină la rândul lor singuratici.Sunt multe de spus despre singurătate, nu am atins deloc aspectele pozitive ale singurătăţii, am abordat doar în treacăt ideea de solitudine ca opusă singurătăţii, solitarului, dar le putem lăsa ca subiect de discuţii la comentarii. Închei cu un minim de sfaturi pe care John Cacioppo ni le propune pentru a preveni sau depăşi singurătatea:

1. Recunoaşte că singurătatea este un semn că trebuie să schimbi ceva.
2. Caută să înţelegi efectele adverse pe care le are singurătatea, atât pe plan fizic cât şi mental.
3. Caută să lucrezi în serviciul comunităţii sau să faci o activitate care să-ţi placă. Aceste situaţii sunt mari oportunităţi pentru interacţiunile sociale, de a întâlni oameni noi şi cultiva prietenii.
4. Concentrează-te pe dezvoltarea relaţiilor de calitate cu oameni care-ţi împărtăşesc atitudini, valorile şi interesele.
5. Aşteaptă-te la cei mai bun. Oamenii singuratici se gândesc adesea la respingere. Prin urmare, caută în loc să dezvolţi gândurile şi atitudinile pozitive faţă de relaţiile tale sociale.

Referinţe:Askt, D. (2008, Sept. 21).

A talk with John Cacioppo: A Chicago scientist suggests that loneliness is a threat to your health. The Boston Globe Found online at

http://www.boston.com/bostonglobe/ideas/articles/2008/09/21/a_talk_with_john_cacioppo

Christakis, N. A. (in press). Alone in the crowd: The structure and spread of loneliness in a large social network.

Journal of Personality and Social Psychology.Cacioppo, J. (2008, Nov. 3).

John Cacioppo on How to Cope with Loneliness. Big Think.

Found online at http://bigthink.com/johncacioppo/john-cacioppo-on-how-to-c">

et al. (2009).

What Are the Brain Mechanisms on Which Psychological Processes Are Based? Perspectives on Psychological Science,

Loneliness affects how the brain operates. (2009, Feb. 19). Science Daily Found online at http://www.sciencedaily.com/releases/2009/02/090215151800.htm

Shute, N. (2008, Nov. 12). Why loneliness is bad for your health. U.S. News and World Report. Found online at http://health.usnews.com/articles/health/2008/11/12/why-loneliness-is-bad-for-your-health.html

Sursă: http://psychology.about.com/od/psychotherapy/a/loneliness.htm

Pilula de psihologie (101)

"Nu cere cuiva să facă ceva ce tu nu ştii (nu poţi) să faci !", autor Carmen Georgeta Popescu

Titlul pilulei noastre de astăzi încearcă să ne spună că a ne erija în ceea ce nu suntem cu adevărat, ne poate aduce o mare confuzie şi o mare pierdere . De aceea eu cred că aserţiunea merită privită cu răbdare, pe ambele părţi. De ce? În primul rând pentru că nimeni - dar absolut nimeni - nu poate să pretindă că le ştie pe toate, că le poate face pe toate sau că numai el le face bine. De aici se subînţelege că permanent va exista posibilitatea ca altcineva să poată face acel ceva pe care noi nu ştim (ori nu putem) să-l facem . Da, e greu de acceptat asta de către cel care a fost investit (sau s-a autoinvestit) cu o autoritate ce presupune că ar fi omniscient şi omnipotent; e greu pentru că este vorba de orgoliu, de putere, de frustrări. Dar realitatea ne arată că absolut totul este o devenire, că oricând poate să apară o surpriză (în exemplul nostru, o persoană care poate să facă ceva uimitor, deşi nu este de aşteptat aşa ceva din partea sa, din diverse motive - pregătire, experienţă, notorietate). Ar trebui oare să nu-i permitem să se arate, să nu-i recunoaştem meritul, să nu-l ajutăm?Pe de altă parte, în anumite cazuri (şi nu puţine), aserţiunea este absolut corectă - adică, să nu încercăm o substituire a responsabilităţii, să nu creăm o aparenţă, doar pentru a ne salva prestigiul sau avantajele conferite de o anume poziţie. Mai devreme sau mai târziu, adevărul va ieşi la lumină , ce vom face atunci, cum ne vom simţi şi cum vom ieşi din acea situaţie neplăcută? În ambele cazuri este vorba despre a fi cât se poate de sinceri cu noi, dar şi cu ceilalţi.Este această aserţiune valabilă şi pentru spaţiul literar? Spaţiul literar este o sumă a talentelor care se manifestă individual, în forme atât de variate, încât e dificil să "măsurăm " valoarea lor cu o totală obiectivitate. Trăim într-o lume a competiţiei, o lume care a devenit surdă si nu mai aude vocea interioară, nu mai aude bătăile inimii celui care scrie şi pentru noi, nu doar pentru sertarul său de amintiri. Şi competiţia aceasta se îndreaptă mai mult înspre ceilalţi şi parcă mai puţin către noi înşine. De aici poate să apară refuzul acceptării ideii că un începător se poate ridica la nivelul maestrului, deşi înţelepciunea spune că abia această situaţie îi întăreşte maestrului valoarea. Talentul este o amprentă, oare ce unitate de măsură ar putea fi corectă pentru el, astfel încât aceasta să nu-l închidă în spaţiul strâmt al nevoii de etichetare, încadrare, clasificare, comparaţie ? Pe de altă parte, talentul nu se învaţă, ci se tot şlefuieşte în timp, cu ajutorul aproape insesizabil al conectării din ce în ce mai rafinate cu inspiraţia, prin căutările personale şi prin efortul de a nu părăsi o cale dificilă doar pentru că am gustat dezamăgirile sau neputinţa de a atinge cerul dintr-o dată. La fel de preţioase pot fi şi părerile celor din jurul nostru, păreri care ne pot conduce la nişte deschideri către alte niveluri de înţelegere şi exprimare. Dar din nou, trebuie să fie vorba despre sinceritate!

Pilula de psihologie (102)

Lamentări despre viaţă, autor Eva Grosz

Tot ce spunem că este "viaţa noastră" este un şir de momente în care acţionămîntr-un anumit felexperimentămo anumită stare sufletească si reacţionăm la stimuli printr- o atitudine care ne caracterizează

Curaj-laşitate, înţelepciune sau neînţelegere, modestie sau îngu1eadmfare, dragoste sau ură, acţiune sau lipsa de acţiune, dăruire sau egoismsi multe incă. Aceste trăiri sunt înregistrate în "paginile" vieţii noastre clipă de clipă. Tiparele inregistrate nu pot fi şterse. Ele rămu1eadn ca atare , neschimbate si după ce nu vomexista. Ceea ce se poate schimba este doar clipa pe care o trăim acum si cea care vine după. Si cea care vine dupa aceea

Apoi urmează ca si ele sa fie înregistrate. Pe veşnicie. Exista o anumită libertate dăruită omului, libertate limitată de legile naturii, care totuşi ne permite sa alegem din opţiuni intr-un moment dat, într-o situaţie

Uneori, de aceasta decizie poate depinde tot cursul vieţii noastre Alteori, nefiind in stare sa decidem, ne lăsăm conduşi de soartă, Deciziile sunt riscante în viaţă, dar pentru că suntem oameni, nu vrem sa fim aruncaţi de colo-colo de fiecare adiere de vânt. Vrem sa fim în stare sa luăm decizii. Atunci hotărâm, la bine si la rău. Si drumul nostru ia întorsatură, bună sau rea. Pentru noi. Alegerea noastră. Fără de care am fi doar frunze legănate de vânt în lumea in care trăim trebuie să răspundem si anumitor legi sociale, anumitor reguli de comportament inclusiv anumitor legi nescrise în cartea vietii. Aşa zis-a sinceritate cu care ne batem în piept uneori, nu poate fi totală, pentru că trăim între oameni, a căror "sinceritate este alta decât a noastră si trebuie să ajungem cu ei, ori ei cu noi, la un numitor comun Cum poate atunci sa rămânem noi înşine? Compromisul intre doi oameni nu este în ochii mei laşitate Este o inţelegere Dar mai intervine şi o altă lege a naturii: Legea Puterii

Puterea poate fi folosită în slujba oamenilor sau în detrimentul lor. Şi pe plan individual şi pe plan de societate. Se pare că este cheia tuturor progreselor si tuturor catastrofelor în ceea ce priveşte relaţiile dintre oameni. Cum poţi fi uriaş în ţara piticilor şi să nu abuzezi de puterea pe care o ai? Cum poţi fi pitic în ţara uriaşilor şi să ai dreptul de a exista

Text liber inspirat din lucră rile lui Viktor Frankl, F. Nietzsche şi Călătoriile lui Guliver de J. Swift

Pilula de psihologie (103)

Cine este tatăl Psihologiei- Psihologia, copilul cu mai mulţi taţi, autor Adrimir

Texul următor este o trecere în revistă a unor personalităţi care au revoluţionat Psihologia modernă, un omagiu adus corifeilor diferitelor domenii ale Psihologiei. După cum vom vedea, Psihologia este o ştiinţă cu mai mulţi taţi, fără îndoială toţi de bună credinţă. Fiecare şi-a adus, ca un părinte grijului, un aport însemnat la creşterea şi definirea copilului ce începea să se dezvolte la sfârşitul secolului al 19-lea, adică la instaurarea Psihologiei ca ştiinţă cu drepturi depline

http://psychology.about.com/od/profilesofmajorthinkers/p/wundtprofile.htm

Wilhelm Wundt este cel mai adesea identificat ca fiind părintele Psihologiei. El este cel care a înfiinţatprimul laborator de psihologie experimentală şi prin înfiinţarea unui laborator în care se foloseau metode ştiinţificepentru a studia mintea umană şi comportamentul, Wundt a desprins psihologia din melanjul de filozofie şi biologie, dându-i startul oficial ca ştiinţă de sine stătătoare. De asemenea, Wundt a avut o serie de studenţi remarcabili ce au devenit psihologi de marcă, unii creatori de şcoli de psihologie, cum ar fi: Edward B. Titchener întemeietorul structuralismului, James McKeen Cattell primul profesor de psihologie din SUA şi G. Stanley Hall întemeietorul primului laborator de psihologie experimentală din SUA.Mulţi alţi gânditori pot fi consideraţi taţi ai Psihologiei, dintr-un punct de vedere sau altul. Mai jos enumerăm doar câţiva dintrecei care au dezvoltat domenii specifice ale psihologiei http://psychology.about.com/od/profilesofmajorthinkers/p/jamesbio.htm

William James: tatăl Psihologiei Americane; el a ajutat la afirmarea psihologiei ca ştiinţă în SUA şi cartea lui The Principles of Psychology a devenit carte de referinţă http://psychology.about.com/od/historyofpsychology/f/father-of-psychology.htm

Sigmund Freud : tatăl Psihanalizei; teoriile şi munca lui au făcut ca psihanaliza să fie cea mai importantă şcoală de gândire în psihologie

Hugo Munsterberg : tatăl Psihologiei Aplicate; el se numără printre pionerii câtorva arii de psihologie aplicată care includ psihologia clinică, psihologia legală şi psihologia industrial-organizatorică http://psychology.about.com/od/profilesal/p/john-bowlby.htm.

John Bowlby : tatăl Teoriei Ataşamentului; el a dezvoltat teoria ataşamentului http://psychology.about.com/od/profilesofmajorthinkers/p/bio_lewin.htm

Kurt Lewin : tatăl Psihologiei Sociale; munca sa constă în folosirea metodelor ştiinţifice pentru a studia comportamentul social

http://psychology.about.com/od/profilesmz/p/edward-thorndike.htm

Edward Thorndike : tatăl Psihologiei Educaţiei Moderne; cercetările lui asupra procesului învăţării au ajutat la stabilirea fundamentelor pentru psihologia educaţiei http://psychology.about.com/od/profilesofmajorthinkers/p/piaget.htm

Jean Piaget : tatăl Psihologiei Dezvoltării; teoria sa, a dezvoltării cognitive, a revoluţionat modul cum cercetarea trebuie să gândească dezvoltarea intelectuală a copilului

Ulric Neisser: tatăl Psihologiei Cognitive Moderne; mişcarea cognitivă din psihologie a primit un impuls important de la publicarea în 1967 a cărţii acestuia, Cognitive Psychology

Lightner Witmer: tatăl Psihologiei Clinice Moderne; el a fondat prima revistă din lume dedicată psihologiei clinice, The Psychological Clinic, în 1907

http://psychology.about.com/od/profilesal/p/gordon-allport.htm

Gordon Allport : tatăl Psihologiei Personalităţii; esteunul dintre primii psihologi care au studiat personalitatea. Cu siguranţă, nu vom fi cu toţii de acord cu aceste nominalizări.Unii ar spune că Freud este tatăl Psihologiei, din moment ce el este cel mai cunoscut dintre psihologi. Alţii ar spune că, de fapt, Aristotel este adevăratul tată al Psihologiei, deoarece el este responsabil de cadrul teoretic şi filosoficîn care s-au desfăşurat începuturile Psihologiei. Alţii ar putea argumenta că primii cercetători ca Helmholtz şi Fechner trebuie să fie consideraţi fondatorii Psihologiei. Indiferent ce argument susţinem, asupra unui singur lucru putem fi cu toţii de acord, şi anumecă toate aceste personalităţi au avut o influenţă importantă asupra creşterii şi dezvoltării Psihologiei.În timp cenutoateteoriile fiecărui psihologsunt la fel de influente astăzi, toţi aceşti psihologi au fost importanţi la timpul lor şi au avut un impact major asupra modului în care Psihologia a evoluatla ceea ce este astăzi

Sursă: <font color="#0000FF"> http://psychology.about.com/od/historyofpsychology/f/father-of-psychology.htm

Pilula de psihologie (104)

File din istoria psihanalizei. Doamnele psihanalist, autor Adrimir

Dacă odată femeile erau o minoritate în Psihologie, în zilele noastre lucrurile stau cu totul altfel: din ce în ce mai multe femei se dedică profesiuni de psiholog, respectiv psihoterapeut, şi munca lor este apreciată din ce în ce mai multRăsfoind articole şi bibliografii de pe net, dar având deja un fir călăuzitor dat de studiile de specialitate, am descoperit cu mândrie că există informaţii considerabile, precum şi multe lucrări de autor publicate, a unor figuri feminine proeminente din Istoria Psihologiei. Deja pentru a le prezenta o pilulă nu este suficientă- aşa că în pilulă de azi o să vă fac cunoştinţă cu Doamnele psihanalist.

Anna Freud (3 dec. 1895 - 9 oct. 1982) target="_self"

http://api.ning.com:80/files/17StHKe5zK5VezpIRK261El8Jc1dlCi-p2AgBkhynmXEt6hTexwgYPKNBKKvDRMaGAmv*S9P6B*8y4-MRJGLuGYOXDm3IMml/freudanna.jpg

Dear John ..., You asked me what I consider essential personal qualities in a future psychoanalyst. The answer is comparatively simple. If you want to be a real psychoanalyst you have to have a great love of the truth, scientific truth as well as personal truth, and you have to place this appreciation of truth higher than any discomfort at meeting unpleasant facts, whether they belong to the world outside or to your own inner person.- From a letter written by Anna Freud. The International Journal of Psycho-Analysis And Bulletin of the International Psycho-Analytical Association, Volume 49, 1968. Anna Freud a fost fiica lui Sigmund Freud. Influenţată de teoriile psihanalitice ale tatălui ei, ea nu a rămas în umbra lui, propriile contribuţii la psihologia Eului şi psihanaliza copilului. Cunoscută ca fondator al

psihanalizei copilului, ea este cea care descoperă şi descrie mecanismele de apărare ale Eului în cartea sa Eul şi mecanismele de apărare (1936). Cea mai cunoscută pentru:întemeietor al psihanalizei copiluluimecanismele de apărarecontribuţii la psihologia Eului http://psychology.about.com/od/profilesofmajorthinkers/p/bio_karenhorney.htm

Karen Horney (16 sept. 1885 - 4 dec. 1952 Life itself still remains a very effective therapist.-

-Karen Horney

Karen Horney şi-a adus contribuţii importante în psihologie prin studiile despre nevroze, psihologia feminină şi psihologia sinelui. Neo-freudiana ca orientare, Horney şi-a provocat maestrul contrazicând multe din teoriile sale cu privire la psihologia femeii. De exemplu, Horney a contracarat afirmaţia lui Freud că femeile simt invidie de penis spunând că bărbaţii resimt la rându-l lor invidie de uter, din cauză că aceştia nu pot da naştere. Cea mai cunoscută pentru psihologia feminină teoria trebuinţelor nevroticepsihologia neo-freudiană http://psychology.about.com/od/profilesofmajorthinkers/p/klein_bio.htm

Melanie Klein (30 mai 1882 - 22 sept.1960)

One of the many interesting and surprising experiences of the beginner in child analysis is to find in even very young children a capacity for insight which is often far greater than that of adults.

-Melanie KleinMelanie Klein, psihanalist de origine austriacă, este faimoasă pentru crearea tehnicii psihoterapeutice cunoscută ca terapia prin joc. Ea a fost unul dintre primii specialişti care a utilizat psihanaliza tradiţională în terapia copiilioriar tehnicile terapeutice folosite de ea continuă să aibă o influenţă importantă asupra psihologiei contemporane a copilului. Astăzi, psihanaliza kleiniană este considerată una dintre cele mai importante şcoli de gândire din domeniul psihanalizei.

Cea mai cunoscută pentru terapia prin joc relaţiile de obiect Sabina Spielrein (7 noiemb. 1885 - 12 aug.1942)

no ashes, no coal can burn with such glowas a secretive loveof which no one must know.

- Sabina Spielrein, from her diary, February 22, 1912 Psihanalist inovator (şi cândva iubită a lui Carl Jung) Sabina Spielrein a avut, de asemenea, o influenţă importantă asupra dezvoltării psihanalizei. Iniţial ea a fost pacienta lui Jung, ca mai apoi să-i fie discipol. În primii ani ai prieteniei dintre Freud şi Jung, cei doi bărbaţi au petrecut o mulţime de timp discutând despre cazul Sabinei Spielrein, caz care i-a ajutat să-şi formuleze multe dintre punctele lor de vedere psihologice. Spielrein însăşi este recunoscută pentru introducerea conceptului de instinct de moarte, preluat şi adaptat de Freud mai târziu în propria teorie, dar şi pentru iniţierea psihanalizei în Rusia. În Rusia ea a fost implicată într-un proiect ambiţios de învăţare a copiilor, cunoscut ca Detski Dom, Laborator psihanaliticde orfelinat, (cunoscut şi sub denumirea de Creşa Albă datorită mobileruluialb).

Fondat în 1921 de Vera Schmidt (care a fost de asemenea elevă a lui Freud), Detski Doma fost destinat educării copiilor pe baza teoriilor lui Freud. Se evita disciplinarea copiilor, acestora fiindu-le permisă libertate de mişcare maximă.

Cea mai cunoscută pentru:pacientă şi elevă a lui Carl Jung, prima femeie care a scris o disertaţie psihanalitică, printre primele femei psihanalist, zvonul că ar fi avut o relaţie romantică cu Jung Helene Deutsch (9 oct. 1884 - 29 mar.1982)

I see three distinct upheavals in my life: liberation from the tyranny of my mother; the revelation of socialism; and my release from the chains of the unconscious...In each of these revolutions I was inspired and aided by a man - my father, Herman Lieberman, and lastly Freud-Deutsch Helene (1973), Confrontations with Myself. Norton, p.131.

În timp ce Freud descria femeile ca inferioare bărbaţilor destul de multe femei au avut un rol important în dezvoltarea şi progresul psihanalizei. Prima femeie care s-a alăturat Societăţii Psihanalitice din Viena a lui Freud a fost Helene Deutsch. Ea a publicat prima carte psihanalitică despre sexualitatea femeilor şi a scris pe larg despre teme cum ar fi psihologia

femeilor, adolescenta de sex feminin şi maternitate (Sayers, 1991). Cele mai importante cărţi ale ei, The Psychology of Women şi The Psychology of Womanhood, sunt în egală măsură semnificative pentru studiul feminităţii în psihanaliză fără să fi pus accent pe identitatea de gen. Nedorind să perpetuieze rolul de victimă al femeilor victoriene, Helen a mers în direcţia opusărezumând realitatea femeilor, realitatea trebuinţelor lor, necesitatea de a fi analizate ca fiinţe omeneşti şi nu ca roluri. Cea mai cunoscută pentru:psihologia femeilor psihologia adolescentei Francoise Dolto (6 noiemb. 1908 - 25 august 1988) [...] l'amour et la sexualité sont absolument indissociables pour l'enfant que l'on veut instruire. Et l'enfant étant une procréation, il ne devient une ouvre d'un couple que s'il y a eu éducation. Et cette éducation, ce n'est pas le langage des mimiques, c'est le langage des valeurs des choses qui est donné par tout le comportement et le langage verbal qui sont les mots justes .-

-Francoise Dolto

Pediatru francez, dar şi renumit psihanalist, faimoasă pentru cercetările sale asupra bebeluşilor şi copilăriei, Dolto a lucrat cu Jacques Lacan şi a revoluţionat procesul psihoterapeutic cu bebeluşii (în experienţele lor timpurii şi în folosirea limbajului corpului), cu diada mamă-bebeluş, dar şi cu observaţii ştiinţifice şi înţelegere a mijloacelor de comunicare folosit de către copiii cu dezabilităţi de învăţare şi sociale. Ea spunea că cei mici au un limbaj anterior celui al vorbirii (prin corp), a contribuit la configurarea conceptului de imagine inconştientă a corpului şi a influenţat-o în munca sa pe Maud Mannoni. De asemenea, feministă convinsă, ea a fost preocupată ca femeile să-şi accepte sexualitatea şi a analizat atitudinea copiilor atunci când părinţii lor se separă sau divoţează.

Cea mai cunoscută pentru:teoria şi practica în psihanaliza copilului, imaginea inconştientă a corpului, studii despre sexualitatea feminină Maud Mannoni (23 oct. 1923- 15 martie1998)

Il s'agit d'un effondrement (souvenir perdu du moment ou a surgi l'angoisse impensable) qui a eu lieu dans le passé, sans trouver le lieu (psychique) pour le recevoir. Ce passé forclos ne peut alors réapparaître que dans le réel. Et pour que le patient guérisse il lui faut passer ă nouveau par une sorte d'effondrement, trouver un lieu pour recevoir l'effondrement.-

- Maud Mannoni, La théorie comme fiction, page 57-58

Psihanalist francez de origine belgiană, Mannoni a devenit o exponentă majoră a mişcării lacaniene, având prin munca sa o influenţă revoluţionară asupra unei întregi generaţii din Franţa - părinţi, profesori, terapeuţi de copii şi analişti. Ea a lucrat cu Jacques Lacan în timpul marelui colaps al mişcării psihanaliste franceze, din 1953, şi a fost membră a Societăţii Psihanaliste Belgiene.Sinteza ei unică a teoriilor lacaniene cu cele ale lui Winnicott au deschis perspective noi asupra dezvoltării copilului. Lacan, în primul său seminar publicat, recomanda cartea lui Maud Mannoni, recent tipărită pe atunci, The Retarded Child and His Mother. În ceastă carte ea conchide că pacientul subnormal nu este capabil să-şi separe propriul Eu de cel al mamei.Mannoni, specializată în bolile mintale la copii, a înfiinţat înn 1969 şcoala de la <font color="#0000FF">Bonneuil-sur-Marnes, un proiect comunitar live-in pentru copiii autişti şi cei cu psihoze. Bonneuil va căpăta un renume internaţional ca instituţie datorită metodelor diverse şi neconvenţionale de terapie. Instituţia va fi descrisă ca profund influenţată de antipsihiatria lui R.D. Laing şi D. Cooper (Jacquy Chemouni, 1991), iar această influenţă poate fi văzută mai ales în perspectiva lui Mannoni de a vedea copilul ca purtătorul de cuvânt al familiei disfuncţionale. De asemenea, Mannoni a contribuit la înfiinţarea LVA - A Place to Live and Hospitality - centre mici de susţinere medico-socială, în 2007 fiind în număr de 446, şi a fondat Centrul pentru Pregătirea şi Cercetarea Psihanalitică (CFRP).Cea mai cunoscută pentru:sinteză între teoriile lui Lacan şi Winicottterapia copiilor cu dizabilităţi cognitiveterapia copiilor adolescenţi autişti şi psihotici.

Referinţe:wikipedia.org Kendra Cherrz, About.com http://maurice.villard.pagesperso-orange.fr/mannoni.htm

http://www.enotes.com

http://www.dolto.fr/apports-theoriques-le-desir.html
http://www.babelio.com

Pilula de psihologie (105)

Despre sentimentul inutil al utilităţii, autor Adrimir

De multe ori am auzit în discuţiile cu prieteni sau cunoştinţe despre sentimentul de a te simţi util, despre intenţia de a te face util seamănului tău. A nu se confunda acest avânt motivaţional cu acea căutare a unui scop în viaţă. Sunt oameni care îşi au foarte bine definite scopurile în viaţă şi în virtutea unui bine social prost înţeles îşi atribuie caracteristica de utilitate proprie unui obiect. De aici, de la a deveni nazist pentru propriul sine, a te tria de unul singur pentru groapa de gunoi a societăţii în funcţie de propria utilitatea socială, nu e de decât un pas...N-am să descriu studii de caz, fiindcă aceste "cazuri" mi-au fost sunt apropiate, dar am să notez sintagmele auzite, unele dintre ele prin câteva cuvinte sumarizează dramele existenţiale din spatele lor, cu precizarea că absolut toate se referă la fiinţe umane. Am dat un rebut societăţii. Toată investiţia mea în ea a fost degeaba.

Vreau să mă fac utilă","Am prieteni şi cunoştinţe, pe acestea din urmălecultiv pentru că îmi pot fi utilecândva"...Între a căuta un scop şi a te face util există cel puţin o diferenţă. A fi în căutarea unui scop nu presupune neapărat conştientizarea şi a lui "fii util" sau mai degrabă utilitatea este implicită acelui scop. Totuşi să nu faci niciun gest"gratuit" fără să nuîiai în vedere utilitatea lui frizează patologia. Sunt oameni care se vor utili cu orice preţ şi în funcţie de gradul de utilitate pe care îl ating, conform standardelor personale, se simt mulţumiţi sau vinovaţi. Mai grav este atunci când încep să trăiesc sentimente puternice de culpabilizare din cauza negăsirii utilităţii propriei existenţe. De multe ori încearcă să depăşească acest lucru făcând lucruri care nu-i definesc,sededicăunor roluri sociale pentru care nu au nicio chemare şi cu greu fac faţă atribuţiilor inerente acestora, iar zilele lor se scurg în nemulţumiri şi văicăreli. Nu e de mirare că realitatea acestora devine realitatea lor proiectată în care ceilalţi trebuie să le fie de asemenea utili. De multe ori cultivă aşa-zise prietenii pe care le consideră utile în atingerea scopurilor personale. Aşa cum cineva se obiectualizează, există riscul ca acesta să-i obiectualizeze şi pe ceilalţi. Dacă ar fi să îl parafrazăm pe Martin Buber se ajunge de la relaţii de genul Eu-Tu, Eu-Obiect, la relaţii de Obiect-Obiect. Adică relaţia mea cu tine, de altfel ca şi relaţia mea cu mine, este o relaţie de obiect-obiectCare ar fi percepţia adecvată a utilităţii, avem nevoie să ne simţim"utili"sau nu? Cum să ne simţim utili sau să îl simţim pe celălalt util nouă, fără a ne simţi pur şi simplu obiecteînangrenajul mediuluisocial din care facem parte? Fie-mi permis un joc de cuvinte:n-ar fi mai degrabă depreferatsă ai sentimentul inutilităţii utilităţii fiecărui gest personal decât perspectiva inutilităţii sentimentului utilităţii?Sau mai degrabă să te simţiumandecât să te simţi pur şi simpluun obiect? Ar fi mai sănătos ca utilitatea să devină pur şi simpluinutilăpentru a salva umanitatea din noi? Cred că soluţia e simplă: a te dezobişnui ca în relaţiile cu oamenii să mai gândeşti în termeni de util sau inutil, termeni ce definesc obiectele. Un prim pas ar fi acela de a percepe în alt mod utilitatea personală - ca un sentiment de ajutorare sau într-ajutorare. O relaţie în care îi eşti de ajutor celuilalt, şi nu util, este cea care umanizează relaţia Eu - Celălalt.CelălaltdevineTu, de data acesta acel alter-ego pe care îl percepi ca fiinţa umană şi nu un mijloc pentru a-ţi atinge un scop.

Pilula de psihologie (106)

CUVINTE COMENTATE: FERICIRE, Acutor Spiridon Rămniceanu

Toţi oamenii caută să fie fericiţi... Acesta-i motivul tuturor acţiunilor tuturor oamenilor" spune Pascal şi reprezintă, după mine, esenţa comentariului despre fericire. Mai adaug "Pentru a căuta o fericire imaginară ne pricinuim mii de rele adevărate" (Rousseau)Faţetele fericirii arătate mai sus sunt legate de relaţiile interumane, de felul în care ne poziţionăm faţă de cei din jurul nostru, faţă de cei de la care aşteptăm sprijin spre ţelul

idealist propusAceste fraze conţin ideile expuse în mai toate citatele strânse de Th. Simenschi în deja uzatul Dicţionar al înţelepciuniiDintre cele 94 de extrase înţelepte legate de tema noastră voi menţiona, aleatoriu, câteva:"Cea dintâi condiţie a fericirii este înţelepciunea" (Sophocles)"Fericirea nu e statornică ci efemeră" (Euripide)"Nu e fericit cine nu se crede fericit" (Syrus)"Fericirea constă în închipuirea că o posedăm" (Oxientiema)Ultimele citate aduc problematica în interiorul nostru, sugerându-ne ideea că stă în puterea noastră stăpânirea căilor spinoase care trebuie urmate spre atingerea fericirii dorite de întreaga umanitateVoi încerca să analizez tema din titlu din altă perspectivă, fără a considera că epuizez toate aspectele acestei abordări. Descompunând elementele componente ale fericirii se poate accepta ideea că aceasta se obţine la diferite niveluri ale fiinţeiPrima sursă de fericire este (poate fi) PLĂCEREA. Ea se manifestă la nivelul structurii fizice şi este suficientă multor indivizi, le asigură confortul maxim, corespunde aspiraţiilor şi dorinţelor limitate imaginate. Este evident că plăcerile se obţin din exersarea mirosului şi a gustului: mâncare, băutură, a sexului, a stării de bine pentru trupAl doilea nivel de percepere a fericirii poate fi ÎNCÂNTAREA. Ea se adresează spiritului (Eu şi Supraeu) şi, indiferent de instrucţie, ajunge la această structură prin auz, văz. Se face trimitere la pictură, sculptură, muzică, artă în general, precum şi la peisaje, zgomote naturale liniştitoare, etcPlăcerea şi încântarea se pot combina, uneori, la toate nivelurile de percepere a informaţiei. (Ex: grătar cu mititei, bere şi manele.)Mai greu este de demonstrat fericirea sufletească (a Sinelui) tradusă prin DĂRUIREA IUBIRII. (A nu se confunda dragostea trupească cu Iubirea Cristică; chiar dacă am fi tentaţi nu putem include aici iubirea-dragostea patologică, necontrolată a doi parteneri)Iubirea despre care discutăm este cea dăruită Divinităţii şi întregii Creaţii Divine (Maica Tereza). Voi da un exemplu aflat la limita superioară a imaginaţiei mele. Este vorba de un ascet care caută şi găseşte căile de ascensiune sufletească, ajungând să vieţuiască întrupat sau în spirit (destrupare, dematerializare), trecând cu uşurinţă dintr-o stare în alta şi fiindu-i indiferentă starea în care se află; pentru el vieţuirea nu are însemnătatea comună, fiind la fel de fericit în ambele. Am dat acest exemplu deoarece noi TOŢI va trebui să ajungem acolo, numai astfel ne putem reintegra în Sânurile Divine, de acolo de unde am venit ca Monade: astfel vom putea dărui iubirea noastră Creatorului

Pilula de psihologie (107)

Metehne psiho-sociale - Hoţia generalizată, autor Spiridon Rânnicearu

Hoţia a fost, este şi va fi prezentă în viaţa tuturor speciilor, oameni, animale şi plante, însoţind existenţa lor ca un caracter negativ sau, din contră, pozitiv. Mi se pare o sarcină foarte grea stabilirea exactă a încadrării acestei acţiuni, chiar dacă multe voci vor izbucni cu păreri grăbite. Alăturarea fenomenului amintit numai contemporaneităţii sau numai spaţiului nostru este contraproductiv şi arată o gravă lacună în efortul de a percepe realitatea obiectivă.În Dicţionarul înţelepciunii al lui Th. Simenscki, curios fapt, se află doar un singur citat legat de tema supusă atenţiei şi anume: "Hoţii care fură de la particulari îşi duc viaţa în lanţuri; pe când tâlharii poporului trăiesc în aur şi purpură" (Cato). Aş mai aminti proverbul românesc care nu se mai găseşte astăzi în abecedar: "Cine fură astăzi un ou, mâine va fura un bou."Subiectul abordat, pentru a fi tratat exhaustiv, ar necesita multe pagini, dar voi propune concentrarea numai asupra aspectelor româneşti. Şi în această zonă se disting cel puţin trei situaţii diferite:- hoţia reciprocă, adică a cetăţenilor Statului nostru, asupra propriilor conaţionali,- hoţia statului şi a cetăţenilor români asupra altor naţiuni,- hoţia statelor şi cetăţenilor străini manifestată asupra noastră.Ultimele două aspecte vor fi excluse din discuţie datorită implicaţiilor geopolitice, sociale şi de altă natură ce pot fi generate.Printre elementele selecţiei naturale luate în calcul presupun că Darwin a inclus şi hoţia resurselor manifestată la speciile vii. Plante parazite se hrănesc cu sevă obţinută prin rapt de la purtători (vâscul de la stejar sau situaţii din pădurile tropicale). Multe animale răpesc hrana vânată de cei mai puţin viguroşi (leul de la gheparzi, hienele chiar de la leii pe care îi depăşesc numeric, etc.).

Manifestările plantelor şi animalelor sunt "instinctuale", fără o gândire premeditată, necenzurate de sentimente sau educaţie, rezultat al competiţiei naturale pentru supravieţuirea speciei respective.Morala şi legile civile şi religioase antice au condamnat hoţia, mai ales ca încălcare a dreptului de proprietate care tocmai se consolida ca trăsătură a societăţii.Întorcându-ne la tema propusă trebuie să constat că îmi lipsesc datele statistice adunate în timp faţă de manifestarea fenomenului în ţară sau în raport cu alte popoare şi nici nu au importanţă prea mare decât pentru falşii moralişti. Presupun că în comunităţile rurale, în timpurile trecute, (după cum am auzit), hoţia era rară deoarece oamenii aveau, aproape toţi, aceeaşi condiţie materială, dar despre hoţi, haiduci şi tâlhari se vorbeşte în multe legende. Ei nu făceau parte din obşte, erau "apatrizi", controlau şi jefuiau un "teritoriu" delimitat, ca şi astăzi, de puterea grupării.Mediul urban, atât cât era el dezvoltat la noi, ascundea, evident, mulţi săraci şi aventurieri care trăiau din hoţie.Interesant, sau mai exact esenţial, mi se par cauzele generării unei asemenea concepţii de viaţă. Câteva dintre cauzele hoţiei vor fi arătate mai jos, fără a considera că numărul lor este limitativ, cititorii putând dezvolta noi teorii:- continuarea comportamentului specific animalic odată cu evoluţia; este evident că maimuţele anterioare apariţiei noastre nu se sfiau să fure hrana, deci, obiceiul a însoţit dezvoltarea speciei până în prezent,- astăzi, hoţia este justificată ca provenind din sărăcie, fapt contrazis de onestitatea celor cu resurse limitate (de la noi sau alte zone geografice); cu siguranţă sărăcia este asociată unei concepţii greşite de viaţă (risipă, vicii, lene, relaţie necorespunzătoare dintre dorinţe-capricii şi posibilităţi),- instinctul hoţiei poate fi generat de sentimente necontrolate printre care invidia este importantă; indivizi cu morală scăzută consideră că "avuţia" cuiva nu i se cuvine (aceluia) şi realitatea trebuie corectată prin intervenţie justiţiară,- imitarea fără discernământ mi se pare că este o altă cauză frecventă a hoţiei; comparându-se cu alţi indivizi care fură unii consideră că nu sunt mai prejos şi, deci, au aceleaşi posibilităţi,- nu puţini sunt aceia care îşi manifestă instinctul hoţiei în funcţie de oportunităţi, speculând ocaziile ivite,- de aici apare faptul că hoţia poate fi un model cultural (nu trebuie să demonstrez aceasta, o vedem zilnic), cu timpul se transformă în mod de viaţă şi adepţii concepţiei sunt surprinşi de încercarea schimbării acestora trăsături,- imobilismul spiritual, dar şi cel fizic (lipsa contactelor cu alte modele culturale), pot genera deformări ale realităţii manifestate prin comportamente curioase (hoţia ca dovadă de superioritate intelectuală).Mi se pare important a spune că hoţia a fost, în esenţa ei, un alt motor al evoluţiei speciei umane (alături de curiozitate, sexualitate, inventivitate, agresivitate ş.a.); pentru a o manifesta au trebuit făcute eforturi de gândire, scenarii sau arme folositoare războaielor de cucerire şi pradă (cercetare ştiinţifică, noi tehnologii, progres tehnic).Sunt ţări în care hoţia este tratată ca o suferinţă psihică (ceea ce şi este) şi hoţii sunt internaţi în spital nu în puşcării (chiar desfiinţate - Norvegia, Suedia).